MIKHAIL TOMBAK

Vindecarea bolilor incurabile *prin metode naturale*

Natura are tratamente pentru toate bolile

Lifestyle

CITEȘTE SĂNĂTOS

MIKHAIL TOMBAK

Vindecarea bolilor incurabile *prin metode naturale*

Traducere de
Liviu Mateescu

Lifestyle

sănătos

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Design:
ALEXE POPESCU

Director producţie:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
GABRIELA CHIRCEA

Corectură:
RODICA PETCU, EUGENIA URSU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
TOMBAK, MIKHAIL
Vindecarea bolilor incurabile / Mikhail Tombak ; trad.: Liviu Mateescu. - Bucureşti : Lifestyle, 2011

ISBN 978-606-92804-0-9

I. Mateescu, Liviu (trad.)

613.2

Copyright © 2005 by Mikhail Tombak, 2005 by Healthy Life Press Inc.

Titlu: *Cure the Incurable*
Autor: Mikhail Tombak, Ph.D.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2011
pentru prezenta ediţie

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

C.P. 27-0490, Bucureşti
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-92804-0-9

Cuprins

Cuvânt înainte către cititor 9

Nu vă temeţi de „bolile civilizaţiei“ 11

O şansă reală în lupta împotriva osteoporozei 16

Două forme de calciu 18

Ce produce deficitul de calciu? 20

Zahărul — cel mai mare duşman al calciului 21

Vitamina D — aliatul calciului 24

Cum se formează sărurile nesolubile de calciu în corpul nostru 30

Remedii împotriva osteoporozei 33

Acidul uric — asasinul tăcut 37

Podagra (Guta) 38

Reumatismul cronic 39

Anemia 39

Pietrele la ficat şi la rinichi 40

Bolile de piele 40

Diabetul şi obezitatea 41

Afecţiuni neurologice 41

Metoda de purificare care elimină acidul uric din organism 41

Când suferim de dureri de spate... 48

Minte puternică în trup puternic 51

Purificarea (detoxificarea) trupului prin post 53

Nu vârsta ne distruge coloana vertebrală 58

O coloană vertebrală sănătoasă este baza unei sănătăţi bune 65
Poate veni şi de la minte... 67
Dureri de articulaţii, oase şi muşchi 72

Vreme urâtă? Ce e aia? 77
Masaj relaxant al mâinii 78
Duşuri succesive fierbinţi şi reci 78
Masaje succesive calde şi reci 79
Apa tămăduitoare 80
Exerciţii terapeutice de respiraţie 81
Prizarea de picături de valeriană 82
Ajutaţi-vă inima 83
Colesterolul — indicatorul longevităţii tale 88
Evitaţi să luaţi pastile! 92
Uleiuri pe bază de plante 94

Regresul cancerului 98
Farmacia din interiorul propriului nostru corp (metodă de autovindecare) 103
Boli pe care le contractăm şi care ne ucid cu rapiditate 108
Cancerul îl creştem noi înşine... 112
Sistemul Nishi de preîntâmpinare a cancerului 115
Câte ceva care să vă dea de gândit 131
Radiaţia mortală 137
De ce este dăunătoare radiaţia electromagnetică? 137
Riscuri pentru sănătate în propria noastră casă 138
Încărcaţi-vă bateriile propriului corp 140
Radiaţia dăunătoare — cauza multor boli 141
Tămăduire prin contact cu copacii 142

Alte probleme de sănătate 145
Câteva cuvinte despre diabet 145
Clisma şi tehnica ei — irigarea intestinului gros 149
Vivat cartofii 154
Puterea tămăduitoare a merelor 158
Curăţarea ficatului cu suc de mere 159
Oţet din cidru de mere 160
Tratamente cu oţet din cidru de mere 160
Cum producem oţet din cidru de mere 162
Când răceşti 163
Zmeură în locul pastilelor de aspirină 165
Preveniţi toxiinfecţiile alimentare 169
Ce ziceţi de o ceaşcă de ceai...? 171

Spuneţi adio cheliei 172
Mecanismul chelirii 173
Masajul capului 176

Sfaturi de încheiere 180

Anexa A 181
Bolile de la A la Z 181
Alcoolismul • Anemia • Aritmia • Arsuri • Arsurile stomacale • Arterioscleroza • Artrita • Ascaris (paraziţi intestinali) • Astm bronşic • Balonare • Bronşita • Constipaţia • Diabetul • Dureri de articulaţii, oase şi muşchi • Dureri de cap • Eczema • Furuncule • Gripa • Hemoroizii • Infecţii cu fungi • Infecţii cu staphylococcus aureus • Inflamaţiile sfârcurilor • Insomnia • Lipsă de poftă de mâncare (la copii) • Menopauza • Obezitatea • Roşu în gât • Tensiune sanguină scăzută • Tensiunea sanguină ridicată • Transpiraţie nocturnă excesivă • Tulburări ale glandei tiroide • Tulburări la

ficat • Tulburări oculare • Tulburări renale • Umflături

Anexa B 227

Rețete sănătoase 227

Salate de primăvară • Salate de vară şi de toamnă • Salate de iarnă • Sosuri şi maioneze • Supe reci • Deserturi

Cuvânt înainte către cititor

Panaceea şi Hygeea, fiicele lui Asklepios, care la greci era zeul medicinei şi al vindecării (la romani, el se numea Esculap), abordau în mod diferit sănătatea umană. Panaceea („Panacea" la romani) voia să ajute oamenii prin descoperirea unei poţiuni miraculoase, care să vindece toate bolile. „Oamenii nu au nevoie să înveţe nimic despre bolile lor. Este suficientă preocuparea mea", îi plăcea ei să spună. Hygeea (al cărei nume este originea cuvântului „igienă") era interesată mai mult de prevenirea bolilor şi de menţinerea stării de bună sănătate, încercând să le explice oamenilor că bolile sunt o reflectare a stilului lor nesănătos de viaţă. Ea îi sfătuia pe oameni să observe natura şi să înveţe de la ea, să trăiască în armonie cu natura. Fiecare dintre cele două surori credea că ea are dreptate, aşa că s-au despărţit: una în căutarea unui medicament miraculos, care să vindece orice, iar cealaltă pornind în lunga ei misiune de a-i învăţa pe oameni principiile unei vieţi sănătoase.

Când nu ne simţim bine şi ne plângem de inimă, de stomac sau de articulaţii, avem tendinţa să ne gândim la cauze exterioare. De obicei, ne grăbim să dăm vina pe un factor din afară şi ne pricepem de minune să ne ascundem propria ignoranţă în ceea ce priveşte principiile unui stil sănătos de viaţă. Nu e uşor să recunoşti că adevărata cauză este, de fapt, în tine.

Noi înşine suntem singurii răspunzători pentru durerile, bolile şi îmbătrânirea noastră prematură. Ducem o viaţă

nesănătoasă şi îi permitem energiei vitale a organismului nostru să scadă. O alimentaţie nesănătoasă contribuie la acumularea în corp a unor toxine greu de eliminat. Acestea ne otrăvesc, producând foarte multă durere şi manifestându-se în organele noastre sub formă de boli.

Dacă suntem dispuşi să depunem mai multe eforturi, s-ar putea să trăim mai mult şi să ne bucurăm de o sănătate mai bună. Stilul de viaţă nesănătos ne aduce o îmbătrânire prematură şi suferinţe nenecesare.

Sunt absolut convins că în multe situaţii de boală putem fi propriii noştri doctori şi terapeuţi. Pentru asta, trebuie să învăţăm destul de multe lucruri despre cum funcţionează organismul nostru, pentru a identifica şi elimina cauzele reale ale suferinţelor noastre.

Am verificat în cabinetul meu medical multe remedii provenind din diverse tradiţii şi orientări. Cartea conţine ceea ce am selectat, ceea ce am crezut că va fi de cel mai mare ajutor din multitudinea acestor remedii naturale. Vă rog să profitaţi din plin de ele.

Remediile, procedurile şi reţetele prezentate aici nu au niciun fel de efecte secundare. Dacă aveţi griji sau îndoieli în privinţa lor, vă rog să consultaţi un doctor de orientare holistică, dintre aceia care consideră că terapiile naturale sunt un bine-venit supliment pentru medicina convenţională.

Septembrie, 2005 MIKHAIL TOMBAK

P.S. Vă recomand să citiţi cartea de trei ori:

1. Citiţi întregul text.
2. Citiţi numai acele părţi care se aplică situaţiei dumneavoastră particulare.
3. Citiţi numai acele remedii pe care le-aţi ales pentru a le verifica.

Doctorul viitorului nu va oferi medicamente, ci va determina pacientul să se intereseze de îngrijirea acestui organism uman prin alimentație, de cauzele bolilor și de prevenirea lor.

Thomas Edison

Nu vă temeți de „bolile civilizației"

Înainte să investigăm cauzele „bolilor civilizației", aș dori să vă prezint rezultatele a două studii independente, efectuate în două locuri și momente diferite. **Ele confirmă fără urmă de îndoială înțelepciunea medicinei orientale, care afirmă că nimeni nu a murit vreodată mâncând moderat, în vreme ce supraalimentația este cauza principală a morții premature.**

O comisie a Organizației Mondiale a Sănătății a efectuat niște studii la câteva mânăstiri din Tibet. Nouăzeci la sută dintre călugării prezenți acolo au fost examinați, unii dintre ei fiind foarte bătrâni. A reieșit că, indiferent de vârsta lor, călugării erau în bună formă fizică și se bucurau de o sănătate aproape perfectă. În 60% dintre cazuri, nu existau niciun fel de carii, niciun semn de tulburări de circulație sau digestive. Ei au o alimentație foarte modestă. Nu au frigidere și nici cuptoare cu gaz natural. Nu mănâncă niciodată carne, zahăr sau oricare alt produs rafinat. Principalele elemente ale alimentației lor sunt turtele de ovăz, ceaiurile din plante și apa limpede. Vara, ei își suplimentează alimentația cu napi, morcovi și orez.

Conform datelor furnizate de Organizaţia Mondială a Sănătăţii, în ţări dezvoltate, cum ar fi Statele Unite, Germania sau Franţa, unde consumul de lapte, carne şi produse rafinate este cel mai mare, nivelul general al sănătăţii este mult mai precar. În Statele Unite, de pildă, două familii din trei au fost atinse de cancer, doi oameni din cinci suferă şi vor muri din cauza problemelor cardiace şi mulţi au diabet. Bolile cronice afectează 19% din populaţie — asta înseamnă aproape un om din cinci.

În Germania, 20% din populaţie suferă de diabet şi 20% din copiii cu vârste între opt şi şaisprezece ani au probleme de dezvoltare — atât intelectuală, cât şi fizică. Reumatismul şi inflamaţia articulaţiilor afectează 15-17% din populaţie.

În Franţa, alergiile afectează 15-20% din populaţie. În ţară există 450 de mii de copii sub 18 ani care au probleme de văz şi auz, iar 1,5 milioane de copii de şase ani sau mai puţin suferă de astm. În toate ţările puternic industrializate, numărul copiilor născuţi cu probleme de sănătate de un tip sau altul s-a dublat în ultimii 25 de ani.

După cum a reieşit, adesea ne săpăm propriul mormânt cu furculiţe şi linguri.

Numeroase studii au încercat să identifice şi să examineze misteriosul microb care, se presupune, ar produce răceala obişnuită. Abia în anii 1940 oamenii de ştiinţă au explicat de ce studiile acestea nu aveau succes: microbul în chestiune era prea mic pentru a fi observat cu microscoapele din epocă. Spectaculoasele tehnici ulterioare, între care şi microscopul electronic, nu au schimbat situaţia. Echipamentul optic sofisticat a permis descoperirea a sute de noi microorganisme, dar niciunul dintre ele nu a putut fi legat direct de producerea răcelii obişnuite.

Astăzi, se consideră că peste 200 de viruşi diferiţi produc simptomele răcelii comune: rinoviruşii, coronaviruşii, adenoviruşii, coxsackieviruşii, echoviruşii, orthomixviruşii (inclusiv viruşii de tip A şi B care produc gripa), paramixoviruşii, enteroviruşii... iar lista continuă la nesfârşit... cauzele a 30 până 50 la sută dintre răcelile suferite de adulţi au rămas necunoscute.

De ce nu putem identifica microbul care produce răceala comună? Pentru că nu există aşa ceva. Fiecare dintre microorganismele suspectate nu face decât să se hrănească cu mucusul produs de organismul care este atins de răceala comună. Acest mucus, rezultat al unor obiceiuri alimentare greşite, se află tot timpul în organism. Primăvara şi toamna, corpul începe să se cureţe de cantităţile excesive de mucus. Atunci apar germenii, care încep să dizolve şi apoi să distrugă sau să îndepărteze mucusul, ajutându-ne de fapt să ne curăţăm organismul. Ce facem noi atunci? Luăm medicamente ca să scăpăm de microbi. Astfel, ajutăm la omorârea a ceva ce ne ajută şi-i permitem mucusului să rămână în organism. După un timp, ne îmbolnăvim din nou; fie facem o răceală, fie gripă. Sursa cauzelor rămâne aceeaşi, doar că de data asta cu mucusul nostru se hrăneşte o categorie diferită de microorganisme.

An după an, primăvara şi toamna, un număr uriaş de oameni suferă de rinite, de dureri de oase şi alte simptome ale răcelii comune. Avem tot mai multe medicamente menite să omoare microbii. Germenii, oricât ar fi ei de mici, nu sunt proşti. Ei vor să trăiască şi găsesc metode de a deveni imuni la medicamentele noastre. Nu e nevoie să fii profet ca să prevezi rezultatul unui asemenea „război". Cu cât sunt mai puternice şi mai eficiente medicamentele pe care le inventăm, cu atât mai virulenţi sunt microbii cu care avem de-a face. Cine va fi învins în acest război? Sănătatea noastră.

Toate medicamentele, inclusiv cele considerate foarte sigure, au efecte secundare.

Bun, totuşi ce produce răceala comună? E vorba de reziduuri acumulate în organismul nostru. Dacă nu suntem în stare să eliminăm aceste cantităţi de reziduuri, intestinul gros va deveni un depozit de gunoaie. De acolo, gunoiul este distribuit peste tot prin organism, formând nesănătosul mucus. Când cantitatea de mucus toxic devine prea periculoasă, organismul nostru încearcă să se cureţe singur, prin nas. Este ceea ce noi numim răceala comună. Viruşii şi bacteriile invadează mucusul şi aduc cu ele inflamaţii şi febră. Aceste fapte merită să ne gândim puţin la ele.

Pentru a vă convinge că multe dintre bolile noastre sunt produse de o alimentaţie nepotrivită, vă invit să reflectaţi puţin la recordul de longevitate stabilit de locuitorii Văii Hunza din India. Între cei 32 000 de locuitori, longevitatea medie este de 120 de ani. Care este secretul lor?

Sir Robert McCarrison — doctor scoţian care a trăit în zona Văii Hunza timp de 15 ani — a tras concluzia că factorul principal al longevităţii locuitorilor este alimentaţia lor. Ei sunt vegetarieni şi alimentaţia lor obişnuită constă vara din legume şi fructe crude; iarna, ei consumă în principal cereale germinate, caise uscate şi brânză de oi.

Întors acasă, McCarrison a efectuat o serie de experimente pe animale, pentru a se convinge definitiv că există o legătură între alimentaţie şi longevitate. Un grup de animale a primit alimentele tipice unei familii londoneze (pâine albă, heringi, zahăr rafinat, legume conservate sau gătite şi aşa mai departe). Rezultatul a constat în diverse afecţiuni „umane" în rândul animalelor. Celălalt grup de animale a urmat „dieta din Valea Hunza", rămânând sănătos de-a lungul tuturor experimentelor.

Se crede că şi clima influenţează longevitatea. Este interesant de amintit că alte grupuri de persoane care trăiesc în condiţii climatice similare cu cele din Valea Hunza suferă de multe tulburări ale sănătăţii, iar speranţa lor de viaţă este de două ori mai mică. Clima de munte nu îi ajută să nu se îmbolnăvească, deoarece alimentaţia lor este nesănătoasă.

Spre deosebire de grupul etnic învecinat, locuitorii din Valea Hunza au caracteristici foarte asemănătoare cu cele caucaziene. Istoricii au avansat o ipoteză conform căreia negustorii şi soldaţii care s-au aşezat în Valea Hunza în timpul expediţiei lui Alexandru Macedon de-a lungul fluviului Indus ar fi înfiinţat acolo comunităţi tribale. Asta înseamnă că până şi albii pot trăi mult timp dacă mănâncă adecvat.

Hipocrat spunea: „Toate bolile intră în trupul nostru pe gură". Această strălucită observaţie a fost făcută acum câteva mii de ani, dar încă nu suntem dispuşi să o utilizăm. Nu a spus-o destul de tare ca să o ia în seamă oamenii? Oricum am lua-o, obiceiurile alimentare sunt transmise generaţie după generaţie de la părinţi la copii, iar odată cu aceste obiceiuri se transferă şi multe probleme de sănătate. Ne scuzăm tot timpul, spunem mereu că vremurile sunt grele, că progresul civilizaţiei a aşezat peste noi o uriaşă povară. Da, dar de fapt suntem împovăraţi de greutatea noastră excesivă, de lene şi de totala trecere sub tăcere a regulilor fiziologice după care funcţionează corpul nostru. **Ştim cum să tratăm complicate probleme economice, cum să folosim computerele sau cum să reparăm un instrument electronic cu mii de circuite, dar nu putem răspunde la o simplă întrebare, cum ar fi de câte ori urinăm pe zi şi ce culoare avea urina.** Pentru a înţelege ce este bun şi ce este nociv pentru noi, trebuie să urmărim modul în care funcţionează organismul nostru. Este regula fundamentală a menţinerii unei bune sănătăţi.

Corpul omenesc este proiectat în conformitate cu legile fizicii şi ale chimiei. Aceste legi nu se schimbă niciodată. Ele sunt impregnate în fiecare dintre nervi şi în fiecare dintre muşchi. Ele organizează celulele, ţesuturile şi organele, acordându-le funcţii specifice.

O şansă reală în lupta împotriva osteoporozei

Când vine iarna, multe persoane în vârstă devin anxioase. Le îngrijorează frigul, zăpada şi trotuarele lunecoase. Riscul de a cădea şi de a-ţi rupe un os este foarte real. În special persoanele care suferă de osteoporoză sunt predispuse la fracturi.

Statisticile ne spun că fracturile cele mai periculoase sunt cele din zona articulaţiei şoldului. Acestea produc, în cam jumătate din cazuri, un handicap permanent. În ţările dezvoltate, osteoporoza începe să se plaseze tot mai mult în vârful tuturor „bolilor civilizaţiei". Înainte se credea că în mod obişnuit ea atacă în special femeile. Cercetări recente arată că ea afectează în mod egal bărbaţii şi femeile. Mai mult, copiii cu vârste de 8-11 ani sunt tot mai frecvent diagnosticaţi cu această boală. Pentru cei mai mulţi dintre locuitorii marilor oraşe, primele simptome ale osteoporozei pot fi de obicei detectate la vârsta de 30 de ani.

Ce este osteoporoza? De ce nişte oase puternice şi sănătoase devin slabe şi predispuse la fracturi sau fărâmiţare?

Osteoporoza înseamnă deficit de calciu în oase. După cum ştim, principalul ingredient al ţesutului osos este calciul. Dacă, dintr-un motiv oarecare, corpul nostru este sărac în calciu, oasele noastre devin poroase şi încep să semene cu şvaiţerul.

Conform medicinei convenţionale, osteoporoza este o boală incurabilă, cu o componentă genetică. Medicina nu ştie cu adevărat cum să trateze bolile genetice. Asta înseamnă că un asemenea diagnostic lasă foarte puţine şanse de vindecare. Cel mai bun lucru este să opreşti înaintarea bolii. Pentru a realiza aceasta, specialiştii recomandă să bem mai mult lapte şi să mâncăm mai multă brânză. Sfatul obişnuit pentru bărbaţi este să consume mai puţin alcool şi mai puţin tutun şi să-şi administreze formule conţinând calciu sintetic şi vitamina D3. Femeile primesc aceleaşi sfaturi, plus terapie cu estrogen.

Practica medicală demonstrează că formulele care conţin calciu şi hormoni pot întârzia avansarea bolii. Totuşi, cei mai mulţi dintre specialiştii pe care îi cunosc sunt de acord că o vindecare completă este imposibilă. Nu am căderea să evaluez eficienţa terapiilor existente. Zeci de institute de cercetare din lumea întreagă studiază cauzele osteoporozei şi moduri de tratare. Un lucru este sigur: la ora aceasta, terapiile se concentrează asupra livrării de calciu în organism şi a forţării organismului să asimileze acest supliment de calciu.

La un seminar pe tema unui stil de viaţă sănătos, o femeie mi-a spus o poveste foarte tristă. Oasele ei sunt fragile, deşi toată viaţa ei a băut între un litru şi un litru şi jumătate de lapte pe zi, pe lângă că o dată la două zile consumă supe pe bază de lapte şi cereale, plus cantităţi mari administrate de calciu şi de vitamina C, ori de câte ori răceşte. Cu alte cuvinte, corpul ei primeşte mai mult calciu decât îi trebuie. Cu toate

acestea, după ce şi-a fracturat braţul, fractura nu s-a vindecat. Atunci a fost diagnosticată cu osteoporoză.

Unii cititori care consumă o mulţime de produse lactate zilnic şi iau pastile de calciu sunt probabil surprinşi când sunt diagnosticaţi cu osteoporoză sau deficienţă de calciu. De ce se întâmplă aşa ceva?

Noi introducem calciul sub formă de lapte pasteurizat şi smântânit, formule sintetice, pastile şi alte surse; iar aceste forme de administrare trec prin corp fără a fi asimilate. Oasele nu primesc practic nimic din acest calciu. De câte ori avem nevoie de cantităţi mărite de calciu pentru procesele biologice (de pildă, când se schimbă vremea), sângele nostru ia aceste cantităţi suplimentare din oase. Din această cauză oamenii se plâng adesea de dureri de oase când vremea este pe cale să se schimbe. Alimentarea organismului nostru cu forme de calciu greu de asimilat seamănă cu roţile unei maşini blocate în zăpadă: cu cât se rotesc mai mult roţile, cu atât se vor îngropa mai tare. Motorul funcţionează la întreaga capacitate şi risipeşte o mulţime de carburant, dar nu ne mişcăm deloc.

Două forme de calciu

În produsele noastre alimentare există două forme de calciu. Calciul organic — uşor asimilabil în oasele noastre — se găseşte în legume, fructe (în special în coajă), în sucurile proaspăt stoarse, ouă, tărâţe, grâu şi ovăz germinat, miere, nuci şi laptele proaspăt de vacă sau de capră. Formele de calciu non-organic, greu de asimilat, se găsesc în toate produsele rafinate, pâine, lapte pasteurizat sau procesat şi produsele lor, apa fiartă, toate produsele procesate la peste 100 de grade Celsius (fierte, fripte etc.) şi în formulele sintetic

produse de calciu. Dacă alimentaţia noastră constă în principal din produse rafinate, lapte pasteurizat sau fiert, pâine crocantă, produse fierte sau fripte, iar apa pe care o folosim este de obicei fiartă (lucru valabil pentru foarte mulţi oameni), este evident de ce oasele noastre sunt atât de des afectate de osteoporoză.

Calciul organic formează în corpul nostru săruri uşor dizolvabile, esenţiale pentru procesele circulatorii. Aceste săruri protejează sângele de bacteriile care ajung în vasele de sânge, joacă un rol în creşterea sănătoasă a oaselor şi a dinţilor, îmbunătăţesc funcţionarea sistemului nostru nervos, măresc imunitatea şi au multe alte funcţii utile.

Forma non-organică a calciului este folosită doar într-o mică măsură la creşterea oaselor. Ea serveşte în principal ca material pentru producerea sărurilor greu solubile de calciu, care devin nucleul tare al pietrelor la rinichi, la ficat sau la vezica biliară. Persoanele care se omoară după pâinea albă proaspătă şi după chifle (care sunt principala sursă de calciu non-organic) se supun riscului producerii de pietre de calciu, în special la vezica biliară. Pentru a asimila calciul non-organic, organismul trebuie să recurgă la rezerva de micro- şi macroelemente, ceea ce are un efect negativ asupra altor procese fiziologice.

Unii cititori nerăbdători s-ar putea întreba de ce ofer atâtea detalii. S-ar părea că e suficient pur şi simplu să dai nişte sfaturi de tipul mănâncă asta şi evită asta. Dar „pur şi simplu" nu înseamnă neapărat „eficient". Fiecare dintre noi are o personalitate unică; nu există un remediu universal împotriva osteoporozei. Această boală şi altele pot fi învinse doar dacă înţelegem suficient de bine care sunt slăbiciunile „duşmanului". O descriere detaliată a tuturor proceselor legate de asimilarea calciului şi de toate erorile pe care le

comitem în alimentație ne ajută să dobândim o asemenea înțelegere.

Trebuie să înțelegem că organismul nostru este un sistem complex, în care toate celulele sunt conectate prin nenumărate interacțiuni. Din această cauză, numai o abordare complexă a tuturor organelor și sistemelor vitale este în măsură să vindece toate problemele de sănătate, indiferent de localizarea lor specifică — în oase, inimă, ficat sau în degetul mare de la piciorul drept.

Ce produce deficitul de calciu?

Între diversele elemente din corpul nostru, cantitatea de calciu este pe locul cinci, după cele patru elemente de bază: carbon, oxigen, hidrogen și azot. În medie, avem cam 1,2 kilograme de calciu în corp, iar 99% din această cantitate este conținută în oase.

În țesuturile noastre osoase au loc două procese:

1. **Descompunerea, însoțită de eliberarea de calciu și fosfor în sânge.**
2. **Reconstrucția, care constă în depuneri proaspete de săruri de calciu.**

Într-o zi, țesuturile osoase ale unui adult pierd până la 700 de miligrame de calciu. Aceeași cantitate de calciu proaspăt ar trebui să fie depozitată la loc. Întregul sistem scheletic al copiilor în creștere este complet reconstruit în 1-2 ani. Pentru un adult, același proces durează 10-12 ani.

Pe lângă susținerea greutății corpului (și menținerea poziției verticale), țesutul osos are funcțiunea de a acumula calciu și fosfor, pentru ca organismul să aibă o rezervă de urgență din aceste elemente, când nu primim o cantitate

adecvată prin hrana consumată. Nivelul calciului din sânge este constant. Chiar şi în ultimele stadii ale osteoporozei, sângele menţine 99,9% din concentraţia necesară, luând calciu din oase. Dacă sângele ia calciu din oase zi de zi, masa osoasă începe să descrească.

Se ştie că produse precum carnea, brânza, zahărul şi grăsimile animale produc cantităţi mari de acizi dăunători (lactic, oxalic, uric şi alţii) când sunt digerate. Sărurile de calciu sunt folosite pentru a neutraliza aceşti acizi şi pentru a proteja corpul nostru împotriva otrăvirii. Cu cât consumăm mai multe asemenea produse, cu atât mai puţin calciu ne rămâne în oase.

Zahărul — cel mai mare duşman al calciului

Una dintre principalele cauze ale deficienţei de calciu este consumul exagerat de zahăr şi de produse care conţin zahăr. Zahărul este o substanţă sintetică, iar digerarea lui produce în corp mulţi acizi otrăvitori. Cantităţi uriaşe de săruri minerale, care conţin în principal calciu, sunt necesare pentru a neutraliza aceşti acizi. De unde provin acestea? Ele sunt luate din oase şi dinţi, unde se găsesc în cea mai mare concentraţie. În copilărie dobândim plăcerea consumului de dulciuri şi chiar şi adulţii consumă în fiecare zi de sute de ori mai mult zahăr decât este prudent. Este evident de ce copiii suferă de carii dentare, adulţii au boli ale gingiilor, iar oasele bătrânilor sunt poroase ca un şvaiţer (osteoporoză). Este osteoporoza o boală genetică? Aş zice că nu. Proastele noastre obiceiuri sunt mai degrabă lucrul transmis din generaţie în generaţie care produce bolile.

În concluzie, una din principalele cauze ale osteoporozei este plăcerea noastră exagerată de a consuma dulciuri. Aud adesea părinţii spunând: „Cum aş putea să-i refuz copilului

meu o bomboană? Copilăria ar trebui să fie dulce." Îi sfătuiesc pe părinți să se gândească mai bine când e vorba de copilăria sănătoasă și fericită a odraslelor. Când copiii cresc, micile plăceri ale copilăriei lor dulci s-ar putea să-i coste ani de suferințe, sub forma durerii de spate și de oase.

Cercetări recente au descoperit trei principii esențiale ale asimilării calciului:

1. Calciul este eliminat din organism atunci când avem un exces sau o deficiență de grăsimi.
2. Excesul sau deficiența fosforului ori a magneziului în organism are efecte negative asupra asimilării calciului.
3. Conținutul de vitamină D din produsele alimentare este important pentru asimilarea calciului.

Aceste descoperiri explică de ce oamenii care beau lapte pasteurizat sau fiert introduc în organism mult mai puțin calciu decât își închipuiau.

Doresc să discut încă puțin despre lapte, pentru că o mare parte din alimentația noastră constă în produse lactate. Cititorii care au citit capitolul „Dependența de lapte" din prima mea carte (*Cum să trăim 150 de ani**) cunosc părerea mea în această privință. Dacă doriți totuși să continuați să beți lapte, beți-l cât mai proaspăt posibil și numai de la vaci care pasc pe pajiști curate din punct de vedere ecologic. Aceasta ar putea aduce oarece beneficii pentru sănătate, dar cei mai mulți oameni nu au acces la un asemenea lapte. Corpul nostru asimilează integral calciul atunci când raportul calciu/fosfor din produse este de 1 la 1,3, iar raportul calciu/magneziu este 1 la 0,5. În laptele pasteurizat sau fiert, aceste rapoarte sunt de 1 la 0,7 și respectiv

* Editura Paralela 45, 2008. (*N.red.*)

1 la 0,1. Pe lângă aceasta, 40-60% din vitamina D este distrusă prin procesul de pasteurizare. Astfel, 80-90% din calciul conținut în laptele pasteurizat nu este asimilat. Ce primește organismul nostru dacă bem lapte pasteurizat? Primește cazeină (o proteină greu de digerat, folosită în industrie drept materie primă pentru producerea de clei), grăsimi animale care conduc la niveluri ridicate ale colesterolului și izotopul radioactiv stronțiu 90, care contribuie la formarea celulelor canceroase. Adesea, laptele este considerat „asasinul tăcut". Eu, personal, susțin total acest punct de vedere.

Doctorii care au participat la un congres internațional asupra impactului mediului în care trăim și muncim asupra sănătății au fost surprinși să afle că europenii au nevoie de 900 de miligrame de calciu pe zi. Nouăzeci la sută din calciul pe care îl introduc în ei prin lapte și din produsele acestuia. Locuitorii din India, Chile, Africa de Sud și Turcia au nevoie de doar 300 de miligrame de calciu pe zi. Produsele lactate constituie doar 10% din alimentația lor zilnică. Restul constă în grăunțe, legume, fructe, nuci și germeni. Aceste descoperiri nu m-au luat prin surprindere. Toate substanțele necesare pentru asimilarea calciului se găsesc în proporții ideale în produsele naturale. Aceste proporții sunt puternic tulburate în alimentele prelucrate, în special în laptele pasteurizat.

Pornind de la aceste fapte, putem trage concluzia că obiceiul de a bea lapte de vacă — obicei format de timpuriu în copilărie și transmis de la o generație la alta — duce la serioase deficiențe de calciu. Pagubele produse de consumul de lapte sunt de sute de ori mai mari decât foloasele aduse.

Vitamina D — aliatul calciului

Principala funcţie a vitaminei D este reglarea deplasării calciului prin organismul nostru. Rinichii transformă vitamina D într-un compus care ajută la asimilarea calciului. Şi vitamina C joacă un rol important în această reacţie. Atât vitamina D, cât şi vitamina C sunt, prin urmare, esenţiale pentru asimilarea calciului în sistemul osos.

Produsele alimentare singure nu pot furniza cantităţi suficiente de vitamina D. Ouăle reprezintă unul dintre principalele produse alimentare care conţin vitamina D. Ele nu sunt recomandate de obicei, din cauza conţinutului înalt în grăsimi şi a nivelului ridicat rezultat al colesterolului — o părere cu care eu personal nu sunt deloc de acord. Altă sursă bună este untul, dar acesta este adesea înlocuit cu margarină, care este sintetică şi eliberează cu dificultate vitamina D. De asemenea, ficatul şi peştele sunt bogate în vitamina D. Oricum, nu le consumăm în formă brută. Prelucrarea termică a ficatului şi a peştelui lasă foarte puţine cantităţi de vitamină D în aceste produse.

Vitamina D este uneori numită şi „Vitamina Soarelui", pentru că este produsă în organism sub influenţa razelor ultraviolete. Ni se tot spune de o vreme să evităm lumina soarelui, pentru că ea măreşte probabilitatea de a face cancer. Lumina soarelui este acuzatul principal în multe probleme de sănătate. Numeroşi experţi repetă avertismentul: „Evitaţi luminasoarelui — face rău sănătăţii". Uităm că energia soarelui este esenţială pentru tot ce este viu pe planeta noastră.

Să vorbim puţin despre lumina soarelui, concentrându-ne nu asupra pericolelor potenţiale, ci asupra beneficiilor pe care ni le oferă. Organismul nostru produce vitamină D sub influenţa razelor soarelui. Principala funcţiune a acestei vitamine

este înlesnirea asimilării calciului. De asemenea, este esențială pentru coagularea sângelui și pentru funcționarea inimii și a sistemului nervos.

Deficiența de vitamină D (cauzată de expunerea neadecvată la soare) afectează serios procesele metabolice și duce la o funcționare slabă a vaselor sanguine. Acestea nu vor putea împiedica bacteriile să pătrundă în sânge, ceea ce slăbește mecanismele de apărare ale organismului. Devenim mai sensibili la schimbările climatice și mai predispuși la infecții. Astfel, nivelul general al sănătății noastre este în pericol din cauza unor cantități nepotrivite de vitamină D, din care rezultă deficiența calciului și a sărurilor lui.

Atât vitamina D, cât și calciul sunt disponibile permanent la farmacii sub formă de pastile, dar este foarte dificil să stabilim dozele adecvate, pentru că necesarul poate fi foarte diferit de la persoană la persoană. Trebuie să înțelegem că asimilarea calciului este afectată negativ atât de lipsa, cât și de excesul vitaminei D. Din această cauză, pastilele de vitamina D pot să producă mai mult rău decât bine.

Nu putem să ne bazăm pe hrana consumată sau pe formule pentru a asigura un flux adecvat de vitamina D. Aceasta trebuie să fie produsă pe cale naturală, de către propriul nostru organism, sub influența luminii solare.

Strămoșii noștri primitivi, care își trăiau mai toată viața în aer liber, nu sufereau de deficiență de vitamina D. Unele triburi primitive care există în zilele noastre nu sunt nici ele afectate de această problemă. Cu ea se confruntă în principal oamenii din orașe, unde cantitatea de lumină solară care intră în locuințe prin ferestre este foarte scăzută.

Trebuie să nu uităm că expunerea la lumina soarelui ar trebui să se producă în doze reduse, de 20-30 de minute pe zi.

Folosiți-o pentru beneficiile pe care le aduce sănătății, nu pentru o frumoasă piele bronzată.

Cercetările dovedesc că perioada cea mai potrivită pentru plajă este dimineața, între răsăritul soarelui și ora 10. Între 10 dimineața și 5 după-amiaza, razele soarelui sunt prea intense și ne ard pielea, ducând la îmbătrânirea ei prematură. Profesorul japonez Nishi a descoperit că anumite exerciții acvatice și aerobice pot stimula producția de vitamină D din organismul nostru. De aceea, ar fi foarte bine să ne facem obiceiul de a alterna zilnic dușurile fierbinți și reci de dimineața și de seara. Folosirea cu regularitate a saunei ajută și ea la sintetizarea vitaminei D.

Când bronzul nostru ajunge închis la culoare, producerea vitaminei D devine mai lentă. De aceea, atunci când pielea noastră s-a bronzat îndeajuns, este mai bine să petrecem mai mult timp la umbră.

Atunci când ești în vacanță și capeți un bronz întunecat, mănâncă mai multe ouă, unt, ficat, pește, fructe și legume. Acestea sunt bune surse de vitamina D.

Lumina Soarelui este un neprețuit dar al naturii. Folosită cu înțelepciune, energia ei este benefică pentru sănătate.

Mai există un amănunt important legat de vitamina D. Ea se găsește în glandele din pielea noastră. Cu cât ne spălăm mai mult pielea cu produse cosmetice artificiale, cu atât mai multă vitamină trimitem în afara organismului. Asta nu înseamnă că trebuie să renunțăm la igienă. După ce folosim produse sintetice pentru spălare, este o bună idee să frecăm pielea cu produse vegetale naturale care conțin uleiuri. Dacă nu întregul trup, cel puțin mâinile și picioarele, pentru că acolo se petrece în principal sinteza vitaminei D. Este chiar mai bine să pregătim uleiul prin adăugarea a doi pumni de petale de trandafir într-o sticluță de 200 de mililitri de ulei vegetal,

lăsând întregul complex la întuneric timp de cam şapte zile. Sticluţa poate fi ţinută la îndemână şi folosită după spălarea vaselor sau a rufelor. Pielea noastră acţionează ca un filtru dublu. Ea elimină toxinele din organism şi absoarbe calciul.

Acum aş dori să vă prezint câteva fapte legate de **vitamina C**. Şi aceasta este esenţială pentru menţinerea unei bune sănătăţi. Nicio reacţie de oxidare nu are loc fără participarea vitaminei C. Am muri, lipsiţi de orice apărare împotriva viruşilor care ne atacă permanent organismul. Vasele noastre de sânge ar fi incapabile să transfere sângele. Ele s-ar transforma într-un sistem de tuburi goale.

Veţi afla mai multe despre calităţile vitaminei C în cartea de faţă. Deocamdată, aş dori să mă concentrez nu asupra rolului ei în funcţionarea corpului nostru, ci asupra proprietăţilor ei fizice şi chimice.

Din nefericire, vitamina C este o substanţă foarte volatilă. Ea se dezintegrează sub influenţa razelor solare directe sau chiar la lumina obişnuită a zilei. Este distrusă şi prin fierbere la temperaturi peste 100 de grade Celsius. De pildă, când gătim o supă de legume, 50 la sută din vitamina C este distrusă. Dacă lăsăm supa pe foc încă trei ore, mai pierdem 20%. Dacă o lăsăm încă şase ore sau dacă o reîncălzim, se pierde practic tot conţinutul de vitamină C. Dacă vom curăţa cartofii de coajă, pierdem dintr-un foc 30% din conţinutul de vitamină C. Astfel, dacă mâncăm în principal mâncare gătită şi o mai şi reîncălzim de câteva ori, vom obţine doar cantităţi minime de vitamina C din acea mâncare.

Din fericire, putem compensa aceste pierderi consumând fructe şi legume, care conţin foarte multă vitamină C. Beneficiile aduse de consumarea fructelor şi legumelor crude au fost descoperite relativ târziu. Înainte (în anii de după 1960), asemenea alimentaţie nu era recomandată, în special bătrânilor,

pentru că o mulţime de persoane avuseseră diverse forme de tulburări digestive. Bătrânii aveau oricum probleme în consumarea de fructe şi legume crude, din cauza stării proaste a dinţilor lor. Pentru a preîntâmpina problemele la stomac, oamenii evitau fructele şi legumele crude, sau cel puţin le decojeau, pentru a scăpa de nitraţii din coajă, care produceau probleme digestive. Dar coaja conţinea şi cel mai mult calciu. Prin urmare, s-a recomandat consumul de lapte şi carne. Paradoxal, cu cât consumăm mai multe proteine animale, cu atât mai multă vitamină C este necesară în organism...

Doresc să menţionez încă un fapt extraordinar despre vitamina C. Studiile au dovedit că o ţigară distruge 25 de miligrame de vitamină C corporală, adică un sfert din necesarul zilnic normal. Astfel, fumatul distruge complet conţinutul în vitamina C al organismului nostru. E destul să existe un singur fumător în familie şi tot restul familiei va suferi consecinţele prin fumatul pasiv, în special cei care inhalează fumul din copilăria timpurie. Vitamina C ne face imuni la răceli. În fiecare primăvară şi toamnă, apar nenumărate cazuri de gripă şi de răceli atipice. Acest lucru sugerează că posedăm deficienţe serioase de vitamina C.

Dar cum rămâne cu pastilele de vitamine? Nu numai de vitamina C, ci şi toate celelalte vitamine sintetice sub formă de pastile sunt dăunătoare. În primul rând, cele mai multe vitamine sunt compuşi formaţi de plante în procesul de biosinteză, sub influenţa razelor soarelui. Vitaminele din plante sunt în forme numite provitamine, uşor asimilabile de către corpul uman. Plantele conţin şi toate sărurile minerale şi alţi compuşi (unii încă necunoscuţi) care ajută la asimilarea completă a vitaminelor.

În al doilea rând, vitaminele artificiale sunt substanţe cristaloide non-organice, tratate de organismul nostru drept

corpuri străine. Ele sunt asimilate cu dificultate sau nu sunt asimilate deloc (în special în cazul tulburărilor metabolice). Aceasta este cauza pentru care oamenii au remarcat faptul că urina lor are aceeaşi culoare şi acelaşi miros cu vitaminele. Adesea, respingerea vitaminelor se face sub formă de ameţeală, slăbiciune sau mâncărimi.

În al treilea rând, unul dintre efectele secundare ale administrării de vitamine artificiale este o poftă de mâncare crescută. Aceasta se întâmplă deoarece organismul, pentru a asimila vitaminele, are nevoie de cantităţi suplimentare de săruri minerale, glucide şi proteine. Spre deosebire de alimentele provenind din plante, vitaminele sintetice nu posedă asemenea ingrediente, iar organismul cere instinctiv mai multă hrană, ceea ce duce la obezitate.

Pentru cei mai mulţi oameni, vitamina C este un supliment inofensiv. Totuşi, în studii recente, doctorii au început să remarce tot mai multe efecte secundare produse de supradozele de vitamină C. Nu este neobişnuit ca oamenii să consume vitamina C la discreţie, uneori 4-6 grame pe zi, drept remediu împotriva gripei sau a unor infecţii virale. Cantitatea recomandată este de 100 de miligrame pe zi.

Oamenii de ştiinţă din multe ţări au căzut de acord că administrarea de vitamină C sintetică nu măreşte imunitatea împotriva răcelilor, iar în doze mari simptomele unor boli infecţioase/alergice (în special ale reumatismului) devin mai grave.

Efectul cel mai periculos al dozelor mari de vitamina C este coagularea mai uşoară a sângelui, care conduce la cheaguri de sânge. Alt efect secundar poate consta în formarea de pietre la rinichi şi la vezică, din cauza acidului oxalic.

Vitamina C sintetică distruge alte vitamine. Din această cauză, pacienţii care primesc injecţii de vitamina B2 sunt sfătuiţi de doctori să înceteze să ia vitamina C pentru o vreme.

Cantităţi mari de vitamina C pot afecta producerea de insulină în pancreasul diabeticilor, mărind nivelul zahărului din sânge şi urină. Un studiu recent arată că supradozele de vitamină C încetinesc transmiterea impulsurilor nervoase către muşchi, producând oboseală musculară accentuată şi scăderea coordonării dintre ochi şi muşchi.

Este o bună idee să te consulţi cu doctorul tău asupra efectelor vitaminei C sintetice. Vitaminele care apar în cantităţi mari în fructe şi legume sunt cele mai benefice: cu ele, supradozele sunt imposibile.

Cel mai serios factor care împiedică metabolismul normal al calciului în organismul nostru este totuşi apetenţa noastră pentru produsele din făină albă. Acestea conţin cantităţi mari de calciu, într-o formă foarte greu de asimilat. Acest tip de calciu formează compuşi durabili şi insolubili cu unii acizi (acidul oxalic şi acidul uric). Durerile frecvente de coloană, articulaţii şi muşchi nu sunt surprinzătoare, dacă ţinem cont de faptul că pâinea şi alte produse din făină albă constituie baza alimentaţiei noastre.

Cum se formează sărurile nesolubile de calciu în corpul nostru

Cei mai mulţi dintre noi mâncăm prea mult. Asta pentru că o facem mai mult din obişnuinţă decât de foame. Suntem condiţionaţi încă din copilărie că trebuie să mâncăm de câteva ori pe zi, indiferent de cum ne simţim. Corpul nostru este copleşit de necesitatea de a digera, prelucra şi asimila cantităţi excesive de alimente. Drept urmare a consumului proteinelor animale, apar cantităţi mari de acizi. Aceşti acizi formează împreună cu calciul compuşi cristaloizi, toxici şi insolubili. Este un proces lent, care durează ani de zile. Cei mai mulţi dintre

noi nici nu-şi dau seama, până când încep să aibă dureri de articulaţii. Natura a furnizat încheieturilor noastre mijloacele necesare pentru a fi flexibile, sub forma unei substanţe speciale, un soi de unguent. Iar cantitatea disponibilă din acest unguent nu descreşte, indiferent de vârstă. Atunci când compuşii insolubili ai calciului încep să împingă unguentul şi să „cimenteze" articulaţiile, avem dureri, mişcările noastre sunt mai puţin ample şi flexibilitatea are de suferit.

Picioarele noastre sunt prima ţintă a „atacului". Ele au cel mai mare număr de oase, comparativ la alte părţi ale corpului (fiecare picior conţine 26 de oase). Cristalele toxice urcă de la gambe, producând dureri la genunchi. Apoi urcă spre articulaţiile lombare. Pe măsură ce anii trec, cristalele de săruri se deplasează tot mai sus, de-a lungul coloanei vertebrale, ajungând la gât, umeri, coate, chiar şi la degete. Când ne sculăm dimineaţa, ne plângem de tot felul de dureri de încheieturi. Auzim pocnituri când răsucim capul. Unii oameni nici măcar nu pot să strângă pumnul.

Avem tendinţa să dăm vina pe bătrâneţe, dar când ne uităm la tineri vedem adesea că şi ei au aceleaşi probleme cu flexibilitatea articulaţiilor. Copiii nu petrec suficient de mult timp jucându-se activ în aer liber. Stau prea mult în faţa computerului şi nu au parte de suficient de multă mişcare care să le menţină articulaţiile şi oasele în bună stare de sănătate. Cu cât mai puţin timp petrecem în activităţi fizice, cu atât mai mare este riscul de a ne îmbolnăvi de osteoporoză.

Factorii care contribuie cel mai mult la mărirea riscului osteoporozei, pornind de la observarea pacienţilor (inclusiv a celor care au fost vindecaţi), sunt următorii:

1. Deficienţa de vitamină D şi vitamină C.
2. Alimentaţie bogată în produse alimentare prelucrate termic.

3. Folosirea apei fierte.
4. Cantităţi insuficiente de fructe, legume şi sucuri proaspăt stoarse în alimentaţie.
5. Consumarea de fructe şi legume fără coajă.
6. Mâncăruri pregătite neadecvat (fierte sau prăjite mult timp).
7. Supraalimentaţia.
8. Fumatul.
9. Lipsa exerciţiului fizic.
10. Consumul de cantităţi mari de lapte.
11. Consumul de pâine şi alte produse din făină albă în cantităţi mari.
12. Consumul de zahăr şi dulciuri în cantităţi mari.
13. Consumul de grăsimi animale în cantităţi mari.
14. Administrarea de cantităţi mari de vitamine sintetice.
15. Consumul de produse rafinate, care conţin calciu isolubil (non-organic): cereale pregătite, paste făinoase, supe de-a gata şi altele.

Dacă veţi analiza sincer lista de mai sus, probabil că cei mai mulţi dintre dumneavoastră vor bifa mai toate punctele.

Asta înseamnă că respectivele persoane au o mare şansă de a se îmbolnăvi de osteoporoză.

Pe scurt, noi suntem cei care aducem asupra noastră osteoporoza, prin stilul nostru de viaţă nesănătos. De asemenea, transmitem acest stil de viaţă şi copiilor noştri. Problema nu este în genele noastre, ci în proastele noastre obiceiuri, care duc la osteoporoză şi la alte „boli ale civilizaţiei".

Pentru a lupta eficient contra osteoporozei, trebuie să consumăm o mulţime de fructe şi legume şi sucurile lor. Cele mai bune pentru noi sunt cele care conţin mult calciu, vitamina C, vitamina D, fosfor, potasiu şi magneziu. (Vezi tabelul alăturat şi reţetele de salate din pp. 227-232).

Tabelul 1

Produse alimentare bogate în microelemente şi vitamine

Calciu	Fosfor	Potasiu	Magneziu	Vitamina C	Vitamina D
Coajă de fructe şi legume	Mazăre	Spanac	Varză	Roşii	Roşii
Ţărâţe	Spanac	Castraveţi	Morcovi	Morcovi	Morcovi
Fava	Nuci	Cartofi	Sfeclă	Salată verde	Varză
Spanac	Ovăz	Morcovi	Salată	Spanac	Cartofi
Morcovi	Fava	Ceapă	verde	Varză	Napii
Napi	Secară	Pătrunjel	Ovăz	Cartofi	Sfeclă
Salată	Orz	Sparanghel	Orz	Sfeclă	Spanac
verde	Grâu		Grâu	Mere	Fava
Mazăre	Castraveţi		Spanac	Afine	Mazăre
Păpădie	Varză		Pătrunjel	Mazăre	Păpădie
Ţelină	Conopidă		Păpădie	Stafide	
Mere	Mere		Urzică	Agrişe	
Cireşe	Pere			Zmeură	
Agrişe				Pătrunjel	
Căpşuni				Urzici	
sălbatice					

Remedii împotriva osteoporozei

Cojile de ou nu sunt de aruncat. Ele sunt foarte utile în tratarea osteoporozei, constituind o sursă ideală de calciu, care poate fi asimilat de oase în proporţie de 90%. În afara carbonatului de calciu, cojile de ou conţin microelemente necesare organismului: cupru, fluor, zinc, fier, mangan, molibden, sulf, siliciu, zinc şi altele — în total, 27 de elemente. Compoziţia unei coji de ou este foarte similară cu cea a oaselor şi dinţilor noştri. Oameni de ştiinţă din Germania şi Ungaria, care au cercetat influenţa terapiei cu coji de ou asupra organismului uman, au tras concluzia că aceasta are

un efect pozitiv asupra copiilor, dar şi adulţilor, împotriva unghiilor friabile, a părului despicat, a gingiilor sângerânde, a constipaţiei, hipersensibilităţii, insomniei, răcelilor cronice şi astmului. Terapia întăreşte ţesutul osos şi elimină elementele radioactive din organism.

Terapia cu coji de ouă este simplă şi nu presupune niciun fel de cheltuieli.

REMEDIUL NR. 1

Introduceţi o coajă de ou în apă care fierbe timp de cinci minute, lăsaţi-o să se usuce, apoi introduceţi-o în maşina de râşnit cafea. Consumaţi cam 0,5-1 gram pe zi. Puteţi să o amestecaţi cu sucul stors dintr-o jumătate de lămâie sau să o adăugaţi la cerealele şi brânza cottage, pentru prevenirea osteoporozei. Folosiţi această terapie de două ori pe an (în ianuarie şi noiembrie).

REMEDIUL NR. 2

Sucul din frunze de ridichi negre este un remediu foarte eficient împotriva slăbirii anormale a dinţilor şi ţesutului osos la copii şi adulţi (osteomalacie). Pentru a obţine cele mai bune efecte, folosiţi un amestec de sucuri stoarse din frunze de nap (90 de grame), păpădii (90 de grame) şi morcovi (280 de grame), în două porţii — dimineaţa şi seara.

REMEDIUL NR. 3

(Folosirea ridichilor negre pentru curăţarea corporală)

Acest remediu ajută nu numai la încetinirea osteoporozei, ci şi la eliminarea cantităţilor excesive de săruri din întregul sistem osos. Cumpăraţi 10 kilograme de ridichi negre, spălaţi-le bine (în scopul dezinfectării, se pot ţine 15-30 de minute într-o soluţie de permanganat de potasiu, după care se

şterg bine). Tăiaţi toate fibrele şi petele nesănătoase, fără a decoji. Puneţi ridichile negre într-un aparat de preparat sucuri (*juicer*). Veţi obţine aproximativ trei litri de suc. Strecuraţi de mai multe ori sucul şi turnaţi-l în sticle (de sticlă!), puneţi-le dop şi acoperiţi-le cu o cârpă neagră. A se păstra în frigider. (N.B.: este foarte important — nu le păstraţi în niciun alt fel!) Consumaţi câte 30 de grame, de trei ori pe zi, independent de orele de masă. Evitaţi supradozele — consecinţele pot fi periculoase. Pentru obţinerea rezultatelor dorite, continuaţi tratamentul până când se consumă întreaga cantitate de suc provenind din cele 10 kilograme.

Pe tot timpul tratamentului, evitaţi complet pâinea albă, produsele alimentare grase, carnea şi ouăle. Rezumaţi-vă la produsele alimentare bazate pe plante.

Doresc să avertizez persoanele cu multe depozite nesănătoase în sistemul osos: veţi avea parte de dureri osoase, unele dintre ele foarte intense. Nu vă fie teamă şi nu luaţi analgezice. Pur şi simplu continuaţi tratamentul. Acest fenomen este normal în timpul procesului de curăţare. Un tratament reuşit vă poate scuti de multe dureri în viitor.

În timpul tratamentului cu ridichi negre, băile cu extras de fân sunt foarte benefice. Asemenea băi sunt recomandate şi în orice alte situaţii, pentru că ele reîntineresc corpul, calmează sistemul nervos, curăţă sistemul limfatic, pun capăt durerilor de oase şi de muşchi, curăţă porii pielii şi îmbunătăţesc circulaţia sanguină.

REMEDIUL NR. 4

Puneţi un pachet de fân (se găseşte la magazinele de animale de casă) într-o oală de cinci litri şi turnaţi peste el trei litri de apă fiartă. Puneţi capacul şi fierbeţi la foc mic timp de 1,5-2 ore.

Pregătiţi o baie la temperatura de 45-50 de grade Celsius şi turnaţi în ea extrasul de fân. Pregătiţi o foaie de plastic, suficient de mare pentru a acoperi cada de baie, şi tăiaţi în ea o gaură pentru cap. Intraţi în baie şi puneţi folia de plastic cât se poate de etanş, astfel încât să iasă cât mai puţin aer. (Folia are rolul de a împiedica evaporarea uleiurilor eterice, permiţându-le să fie absorbite de piele, prin pori.) Faceţi o asemenea baie de 15-20 de minute în fiecare zi sau o dată la două zile (în total, 10-12 asemenea băi).

Să trecem în revistă toţi paşii care ar trebui făcuţi dacă suferiţi de osteoporoză

1. **Schimbaţi-vă alimentaţia — evitaţi produsele care elimină calciul din oasele dumneavoastră (cafea, grăsimi animale etc.).**
2. **Beţi sucuri de fructe proaspăt stoarse (cel puţin două pahare pe zi).**
3. **Asiguraţi-vă că alimentaţia dumneavoastră conţine o cantitate adecvată de vitamine naturale (în special vitaminele C şi D).**
4. **Consumaţi zilnic o coajă de ou făcută pulbere, un ou fiert moale şi un măr.**
5. **Consumaţi în mod regulat fasole, mazăre, broccoli şi fulgi de ovăz — toate acestea sunt bogate în estrogeni.**
6. **Faceţi duşuri reci şi fierbinţi alternativ, dimineaţa şi seara.**
7. **Întăriţi-vă oasele prin exerciţii zilnice (de pildă, dansaţi şi săriţi pe ritmul muzicii dumneavoastră preferate timp de 10-15 minute).**
8. **Purificaţi-vă trupul periodic, folosind metodele de purificare prezentate în cartea de faţă.**

Acidul uric — asasinul tăcut

Dumnezeu a creat hrana, iar diavolul a creat primul bucătar. Se pare că uităm adesea această veche zicală. Ne place atât de mult să mâncăm, încât această plăcere a devenit un obicei, dacă nu cumva chiar o dependență, care ne răpește capacitatea de a gândi rațional. Corpul nostru nu poate face față necesității de a prelucra cantități excesive de hrană. Obligăm organismul să stocheze resturi nedigerate de alimente în diferite locuri ale corpului. De-a lungul anilor, acestea se descompun și ne otrăvesc din interior, producând boli și o îmbătrânire prematură.

Capacitatea stomacului este diferită de la om la om. Putem determina cu aproximație capacitatea fiziologică adecvată a stomacului dacă împreunăm palmele, pentru a forma o minge. O masă nu trebuie să fie mai mare de jumătate din capacitatea acestei mingi, iar cantitatea fluidelor băute în timpul acestei mese nu trebuie să depășească un sfert din volumul mingii. Tot ce este peste aceste volume este în exces și trebuie stocat cumva. Chiar dacă alimentele ingurgitate în exces într-o zi nu sunt prea multe, ele se acumulează cu trecerea timpului.

Aproape toate bolile noastre cronice își au originea în acumularea de acid uric, care, treptat, precum rugina, ne mănâncă sănătatea. De unde vine el? În primul rând, este în general rezultatul consumului excesiv de alimente; în al doilea rând, vine din consumul exagerat de alimente bogate în proteine (carne, lapte, sendvișuri cu carne etc.).

Sângele conține în mod normal acid uric la niveluri foarte scăzute. Când conținutul în acid uric al sângelui crește peste nivelul normal, acidul uric se va combina cu anumite componente ale sângelui, formând geluri care obturează vasele de sânge. În acele locuri, circulația sângelui se încetinește sau se oprește complet. De obicei, sunt afectate vasele cele mai mici și mai îndepărtate de inimă (de la mâini și picioare). Acele locuri (mâinile și picioarele) sunt neobișnuit de reci, dată fiind circulația redusă a sângelui. Rezultatul poate fi de fapt o foarte gravă blocare a circulației sângelui.

Problemele articulare și osoase, durerile de spate, reumatismul cronic, artrita, podagra ș.a.m.d. sunt produse de excesul de acid uric din organismul nostru. Vom suferi aceste dureri atâta timp cât vom avea cristale dure îndesate în mușchii și oasele noastre. Persoanele suferinde de reumatism și podagră trebuie să înțeleagă: ca să scapi de durerile care te-au chinuit ani de zile, trebuie să întrerupi procesul de formare a acidului uric și să provoci dizolvarea depozitelor acumulate în articulații și mușchi.

Remediile sugerate mai jos au ajutat mulți oameni să-și vindece bolile care îi imobilizau. Una dintre aceste persoane este chiar mama mea, doctor cu 45 de ani de experiență. Ea a suferit de un reumatism grav timp de 30 de ani, până când s-a arătat dispusă să încerce și sfaturile utile ale medicinei alternative. Prezența acidului uric provoacă diverse tipuri de simptome, identificate drept unele boli comune.

Podagra (Guta)

De obicei, această boală atacă degetele mari de la picioare și ceva mai rar degetele opozabile ale mâinilor. Simptomul obișnuit constă în durerile cumplite ale gutei. Depozitele de

cristale provoacă durere, umflarea şi înroşirea zonelor din jurul articulaţiilor. Sărurile depozitate de către sânge produc excrescenţe care ne deformează articulaţiile, a căror mobilitate va scădea. Dacă depozitele de acid continuă să crească, articulaţii întregi vor fi acoperite de straturi de săruri tari ca cimentul, care împiedică orice fel de mişcare. De obicei, boala se manifestă la început sub forma unei uşoare dureri şi a unei mobilităţi scăzute a articulaţiilor atacate, în special după o lungă perioadă de inactivitate (de pildă, somn sau stat pe scaun).

Reumatismul cronic

Reumatismul cronic trebuie deosebit de reumatismul acut, care este o complicaţie a răcelii sau a gripei. Reumatismul cronic este înrudit cu podagra, deoarece ambele sunt rezultatul acumulării depozitelor de acid uric. El afectează rareori tinerii. Persoanele mai în vârstă vor plăti preţul pentru toate mâncărurile copioase consumate de-a lungul vieţii.

Putem spune că reumatismul este oglinda în care se reflectă obiceiurile noastre alimentare proaste. Reumatismul cronic produce umflături şi excrescenţe care seamănă foarte mult cu cele produse de podagră, dar durerile reumatice sunt mai puţin intense decât cele pricinuite de podagră. Cauza reumatismului este metabolismul redus, datorat excesului de acid uric, provenit din consumarea produselor care îl conţin sau din consumarea în cantităţi mari a alcoolului, tutunului, cafelei, ceaiului şi ţigărilor.

Anemia

Concentraţia redusă de celule roşii în sânge este probabil legată de consumul exagerat de alimente gătite şi rafinate, de

proteine animale şi lapte pasteurizat. Formele de calciu greu de asimilat produc cu acidul uric săruri nedizolvabile, care vor schimba compoziţia sângelui.

Pietrele la ficat şi la rinichi

Acidul uric se depozitează nu numai în articulaţii şi muşchi, ci şi în rinichi şi în bilă. Sărurile formate de acidul uric şi calciul non-organic cristalizează în ficat sau în rinichi. Aceste cristale se găsesc iniţial sub formă de nisip, care se poate acumula în canale. În suficient timp, se formează pietre, care produc dureri acute (colici) în ficat sau rinichi. Senzaţia de durere din timpul urinării este primul semnal al formării nisipului. Totuşi, de obicei ignorăm asemenea semnale şi nu le acordăm atenţie, până când se formează pietrele şi suferim atacuri acute de durere.

Bolile de piele

Depozitele de acid uric sau de săruri ale acidului uric în ţesuturi sunt, de asemenea, cauzele multor boli de piele, în special cele localizate pe o suprafaţă limitată (de pildă, eczemele).

Diabetul şi obezitatea

Acidul uric este o toxină, iar organismul nostru trebuie să îşi consume propriile resurse pentru a-l neutraliza. Metabolismul normal este încetinit din cauză că mineralele, vitaminele şi macro- şi micro-elementele sunt implicate în acest proces. Aceasta conduce la tulburări în economia zahărului din organism (diabet). De regulă, consecinţa următoare este o tulburare a schimbului de grăsimi şi o acumulare anormală

de grăsime. Aceasta este cauza pentru care mulţi diabetici suferă şi de obezitate.

Afecţiuni neurologice

Dat fiind că acidul uric este în contact direct cu sângele, efectele lui nu se limitează la articulaţii, ţesuturi şi muşchi. Creierul şi centrii nervoşi sunt, de asemenea, afectaţi negativ de toxicitatea lui. Tensiunea ridicată a sângelui, durerile de cap, migrenele, neurasteniile, insomnia, chiar şi epilepsia pot avea o cauză comună: proprietăţile toxice ale sărurilor acidului uric.

Am avut pe vremuri o pacientă care avea dureri de cap atât de îngrozitoare, încât nici măcar analgezicele cele mai puternice nu puteau să-i ofere o uşurare. I-am recomandat două lucruri: să renunţe la carne şi să folosească o rutină de curăţare pentru a elimina acidul uric din organism. Peste o lună, durerile de cap nu o mai îngrijorau deloc. Fiica şi prietenele ei au început să folosească aceleaşi remedii. Am recomandat multor persoane metoda de-a lungul anilor. Toţi au spus că au scăpat nu doar de durerile de cap, ci şi de alte neplăceri, cum ar fi durerile de încheieturi, de oase sau de muşchi.

Metoda de purificare care elimină acidul uric din organism

Metoda poate fi utilizată în caz de osteoporoză, podagră (gută), reumatism cronic, pietre la rinichi sau la vezica biliară, anemie, unele probleme neurologice, diabet, obezitate, tensiune sangvină ridicată, gastrită şi probleme la ficat. Metoda cea mai bună pentru a scăpa de otrăvirea cu acid uric a organismului este să consumăm suc obişnuit de lămâie.

Terapia nu necesită schimbări de climă (recomandate adesea în cazul reumatismului cronic), este relativ ieftină şi produce rezultate fantastice.

E nevoie doar de lămâi obişnuite, de preferinţă cu coajă subţire, pentru că acestea conţin mai mult suc. Sucul proaspăt de lămâie îşi schimbă rapid compoziţia, sub influenţa aerului şi a luminii solare. De aceea este necesar să preparăm de fiecare dată o porţie nouă.

Există o părere larg acceptată, în special în rândul persoanelor care nu suportă prea bine gustul acru, anume că o cantitate prea mare de suc de lămâie va produce iritaţii stomacale. Dacă înţelegem procesele fiziologice ale sistemului digestiv, vom înţelege şi că această îngrijorare nu este deloc justificată. Sub influenţa enzimelor, însuşi gustul acru se transformă în gură în gust dulce. Acizii citric şi ascorbic care ajung în stomac sunt mult mai slabi decât acidul clorhidric din sucurile gastrice — deci nu pot produce nicio stricăciune mucoasei care căptuşeşte stomacul. Dimpotrivă: persoanele care suferă de gastrită sau ulcer profită adesea de terapia cu suc de lămâie. Sucul de lămâie este bogat în vitamina C, microelemente şi hormoni. El curăţă excelent sărurile insolubile şi mucusul din organismul nostru. **Consumarea sucului stors dintr-o lămâie în fiecare zi ne ajută să ne menţinem tinereţea.** El conţine, de asemenea, şi substanţe fitochimice asemănătoare cu estrogenul şi prin urmare, este foarte benefic pentru femeile în vârstă. Unii compuşi chimici aflaţi în sucul de lămâie sunt foarte eficienţi în prevenirea bolilor infecţioase. Putem bea suc de lămâie ca măsură preventivă împotriva epidemiilor de gripă şi a răcelilor, la sfârşitul toamnei şi la începutul primăverii.

Sucul de lămâie poate fi folosit în tratamente preventive sau pentru vindecare.

REMEDIUL NR. 5

Tratament profilactic (preventiv) cu lămâi

Folosiți următoarele cantități de suc de lămâie:

Ziua 1	— o lămâie	— Ziua 10
Ziua 2	— două lămâi	— Ziua 9
Ziua 3	— 3 lămâi	— Ziua 8
Ziua 4	— 4 lămâi	— Ziua 7
Ziua 5	— 5 lămâi	— Ziua 6

Din prima zi până într-a cincea, adăugăm câte o lămâie în fiecare zi, iar din a şasea până într-a zecea, scădem câte o lămâie pe zi. În total, vom bea sucul stors din 30 de lămâi, pe parcursul a 10 zile.

Sucul de lămâie se poate prepara după cum urmează:

Se taie o lămâie în două, se storc ambele jumătăți şi se bea sucul fără a se adăuga zahăr. Dacă nu puteți consuma sucul pur de lămâie, adăugați o linguriță de miere. Lămâia stoarsă nu trebuie aruncată. Ea conține prețioase ingrediente fitochimice şi uleiuri esențiale, care sunt benefice pentru inimă, vasele sangvine şi creier. Tăiați lămâia stoarsă în bucățele mititele, puneți-le într-un borcan, adăugați miere şi zahăr şi puneți borcanul în frigider. În zece ore, veți avea un excelent extras de lămâie, care se poate combina cu apă fiartă sau cu apă minerală şi folosi în loc de ceai sau cafea.

Tratamentul terapeutic (de vindecare) cu lămâi

Pentru acest tratament, folosiți doar suc pur de lămâie. Nu îl diluați cu apă! Nu adăugați miere sau zahăr. Ar trebui preparat în exact acelaşi mod ca în terapia profilactică (preventivă) cu lămâi. Puteți să-l beți la o jumătate de oră sau o oră după masă, care dintre aceste momente credeți că e mai

potrivit. În timpul acestui tratament, trebui să beţi în total sucul stors din 200 de lămâi. Acest număr mare s-ar putea să vă surprindă. Unii capătă o senzaţie de acru în gură numai gândindu-se la o asemenea cantitate de acid citric. Aţi citit bine: trebuie să fie cel puţin 200 de lămâi (mai multe sunt permise, dar nu mai puţine).

În cursul practicii mele de medic, am văzut mii de pacienţi care se bucurau de o bună sănătate mulţumită unei cantităţi mari de suc de lămâie. Am băut până la zece căni de suc de lămâie zilnic (stoarse din cam patruzeci de lămâi). Când încerci, îţi dai seama că nu ai de ce să te temi. În cazuri foarte rare, cantităţi mari de acid citric în stomac pot conduce la o funcţionare neregulată a intestinelor. În asemenea cazuri, putem trece temporar la dozele tratamentului preventiv, până când organismul se obişnuieşte cu sucul de lămâie, după care se reia din nou tratamentul terapeutic.

În tratamentul terapeutic, se recomandă următoarele doze:

Zilele 1 şi 12	—	5 lămâi
Zilele 2 şi 11	—	10 lămâi
Zilele 3 şi 10	—	15 lămâi
Zilele 4 şi 9	—	20 lămâi
Zilele 5, 6, 7, 8	—	25 lămâi

În total, se va consuma sucul stors din 200 de lămâi, pe parcursul a 12 zile. Cantităţile zilnice ar trebui defalcate în trei până la cinci doze. Unii sunt îngroziţi de cantitatea de suc (cam un litru) care trebuie consumată în zilele 5, 6, 7 şi 8. Şi totuşi, nu ne temem să bem doi litri de suc de mere sau de coacăze. Lămâia este un fruct ca oricare altul, doar că mai acru.

Tratamentul descris mai sus poate fi folosit pentru tratarea pietrelor de calciu. Sucul de lămâie este unul dintre cele mai bune remedii împotriva acestora. În timpul tratamentului, se observă o creştere a funcţiei renale. Urina poate deveni ceva mai întunecată, iar dacă este păstrată mai mult timp, poate produce sedimente roşietice de acid uric. La începutul tratamentului, un litru de urină poate produce o cantitate semnificativă de sediment. Asta înseamnă că acidul uric este eliminat rapid din organism, mulţumită tratamentului. Urina capătă o culoare de chihlimbar la sfârşitul tratamentului şi nu mai produce sedimente, chiar dacă este păstrată pentru mai mult timp. Aceasta înseamnă că organismul nu mai conţine cantităţi excesive de acid uric.

Tratamentul cu suc de lămâie este cea mai bună cale de a reface stocul de vitamine din organism. Suferim de o cronică lipsă de vitamine, în special dacă fumăm (o ţigară distruge până la 25 de miligrame de vitamină C, adică un sfert din aportul zilnic recomandat). Încă există printre noi mulţi fumători. Sucul de lămâie oferă beneficii minunate, dat fiind că acidul citric este unicul acid care reacţionează cu calciul din organism, formând o sare unică. Pe măsură ce această sare este dizolvată, organismul nostru primeşte calciu şi fosfor — elemente care regularizează metabolismul şi regenerează ţesutul osos.

Acidul citric este unul dintre produsele complexului nostru proces digestiv. Dacă îl introducem în corp sub formă de suc de lămâie, pe lângă că vom reduce setea, vom permite corpului să economisească energie, energie care poate fi utilizată pentru a elimina depozitele de săruri din oase, articulaţii, muşchi şi vasele sangvine. Atunci când reacţionează cu aminele, acidul citric formează acidul aspartic, care este încărcat cu sarcini negative. Acidul aspartic apărut în mod

natural în organism în timpul tratamentului cu suc de lămâie este foarte preţios. Formulele farmaceutice folosite la tratarea bolilor, descrise mai sus, conţin acid aspartic în forma lui sintetizată.

Iată alte câteva sfaturi privind beneficiile aduse de lămâi. Dacă aveţi gâtul inflamat, sugeţi o felie de lămâie la fiecare 15 minute — chiar şi în cantităţi mici şi diluat, acidul citric este în măsură să omoare toţi germenii. Dacă suferiţi de boli ale gingiei sau pur şi simplu gingiile dor, clătiţi gura în mod regulat cu o soluţie de suc de lămâie şi apă caldă dimineaţa şi seara, timp de două săptămâni.

Lămâia este foarte eficientă şi pentru întărirea părului. Dacă aveţi mătreaţă sau păr slab, frecaţi pielea capului cu o felie de lămâie, o dată pe zi, timp de zece zile. Aceasta va întări firul de păr şi va opri formarea mătreţei.

Sucul de lămâie poate fi de asemenea de foarte mare ajutor împotriva transpiraţiei excesive, ca de pildă în următorul remediu.

REMEDIUL NR. 6

Pregătiţi o baie fierbinte pentru picioare (doi litri de apă cu patru linguriţe de bicarbonat de sodiu alimentar). Păstraţi picioarele în soluţie timp de 15-20 de minute. Uscaţi picioarele şi frecaţi degetele şi zonele dintre ele cu o bucată de lămâie. În timpul zilei, puteţi pune între degete tampoane de vată îmbibate în suc de lămâie. Repetaţi această metodă timp de câteva zile. Ea va rezolva problema transpiraţiei excesive. Un beneficiu suplimentar este o mai bună stare a mâinilor şi unghiilor, din contactul des cu sucul de lămâie.

Dacă aveţi băşici, fixaţi cu leucoplast deasupra lor o felie de lămâie şi lăsaţi-o acolo peste noapte. Dimineaţa, băşica va

moale şi uşor de înlăturat. Pentru a reduce numărul de pistrui de pe piele, folosiţi tratamentul preventiv cu suc de lămâie.

Pe scurt, sucul de lămâie este foarte folositor împotriva multor probleme de sănătate. Vă îndemn să verificaţi această afirmaţie pe propriul corp.

Cunoaştem cele mai puţine lucruri despre sănătatea noastră, deşi acesta este lucrul esenţial în viaţa noastră.

Când suferim de dureri de spate...

Greu de găsit o persoană care nu a suferit niciodată de o formă sau alta de dureri de oase sau de încheieturi. Pentru persoana afectată, numele bolii contează mai puţin: reumatism, artrită, osteoporoză. Eticheta nu modifică durerea. Am întâlnit mulţi suferinzi de-a lungul anilor mei de profesie. Între aceştia, copii, tineri şi oameni maturi, de vârstă medie. Am o slăbiciune deosebită pentru bătrâni, deoarece ei sunt mai nefericiţi şi mai neajutoraţi decât oricine altcineva. Ei nu ne mai atrag atenţia, pentru că nu-i mai vedem atât de des pe stradă. În cele mai multe cazuri, ei petrec o grămadă de timp acasă, singuri, cu durerea lor. Cei mai mulţi s-au săturat deja de viaţa asta. Nopţile nedormite şi mobilitatea redusă le conferă un glas trist şi ochi obosiţi. Părerea comună este că aceşti oameni au mare noroc dacă încă trăiesc la vârsta de şaptezeci de ani. Dar nu îi consolează prea tare să audă cuvinte de genul: „bătrâneţea e grea, dar nu-ţi face probleme, pentru că oricum nu poţi face nimic în privinţa asta". Tinerii folosesc asemenea cuvinte, fără să se gândească la faptul că, nedându-şi seama, vor ajunge în aceeaşi situaţie şi li se va oferi exact acelaşi tip de „mângâiere".

Există o părere foarte răspândită conform căreia vârsta înaintată aduce inevitabil o stare degenerată de sănătate. În

ultimele câteva decenii, utilizarea medicamentelor a devenit atât de comună, încât actuala generaţie nici nu-şi mai dă seama de adevăratul scop al medicamentelor: să ofere o uşurare în situaţii de urgenţă, pe vreme de criză. Ar trebui să ne luăm cu responsabilitate în mâini soarta sănătăţii noastre. Medicina se concentrează asupra tratării bolilor, dar este mai bine dacă ne concentrăm noi înşine asupra unor metode de a rămâne sănătoşi de-a lungul întregii vieţi. Cele patru principii de bază pentru atingerea acestui scop sunt o respiraţie corectă, activitate fizică, alimentaţie adecvată şi igiena interioară a corpului. Cei mai mulţi oameni au oarece idee despre primele trei principii, dar sunt surprinşi să audă despre al patrulea, cel cu igiena interioară. Adesea ne plângem de mediul poluat — râuri murdare, plumb în aer etc., dar nu ne dăm seama de nivelul poluării interioare a propriului nostru corp, care se reflectă în aspectul nostru exterior. Priviţi-vă puţin în oglindă. Coloana vertebrală seamănă cu un semn de întrebare, spatele este cocoşat, pieptul în interior, iar abdomenul reliefat în afară. Avem o senzaţie neplăcută atunci când îndoim genunchii, auzim pocnete când întoarcem capul şi gâtul nostru nu are destulă mobilitate. Orice efort fizic produce dureri de picioare sau de spate. Iar asta e valabil şi pentru persoanele sub vârsta de patruzeci de ani.

Priviţi ce se întâmplă înainte de perioadele sărbătorilor. O mulţime de persoane supraponderale, cu feţe şi vene umflate, pot fi văzute cărând cutii uriaşe şi plase pline cu dulciuri, paste făinoase, carne şi junk-food. Din punctul de vedere al principiilor de bază ale sănătăţii, ceea ce comit aceşti oameni este sinucidere curată. Nu vor să înţeleagă că făina albă rafinată conduce la diabet, că adaosul de lapte din pastele făinoase interferă cu digestia şi produce ulcere, că zahărul alb rafinat împiedică asimilarea calciului şi conduce

la osteoporoză, în vreme ce delicioasele sendvişuri junk-food le umplu corpul cu acid uric şi cu colesterol rău, care le „cimentează" vârtos vasele de sânge, articulaţiile şi muşchii. O masă copioasă de sărbători întinde stomacul precum un balon şi exercită presiuni asupra organelor învecinate.

Când toate acestea încep să producă un ritm cardiac neregulat şi cumplite dureri de cap, întindem mâna şi luăm o pastilă, ca să rezolvăm problema. Folosirea frecventă a analgezicelor şi a antibioticelor are drept rezultat disbacterioza (o floră microbiană anormală) şi un adevărat uragan de reacţii biochimice imprevizibile în sistemul nostru digestiv, aduse de paraziţi care vor înlocui flora bacteriană normală, sănătoasă. Aceasta înseamnă compromiterea sistemului imunitar şi a abilităţii de a produce necesarele enzime şi vitamine.

Când luăm o aspirină, nu ne gândim că ar putea provoca o hemoragie în stomac. Nu comite abraziuni prea mari (doar cam 3 mililitri de sânge), dar efectele se acumulează dacă vom continua să luăm pastile cu pumnul ca să rezolvăm diverse probleme. Aceasta este cauza pentru care în sistemul nostru gastrointestinal drojdiile şi alţi fungi devin dominanţi, ceea ce va duce la intestine cu hemoragie, la probleme stomacale şi la pietre la rinichi şi la ficat.

Natura nu ne-a furnizat metode de a digera antibioticele, medicamentele psihotrope sau analgezicele. Natura nu ne-a dat niciun mijloc de a contracara efectele toxice ale acestor medicamente. Aceşti compuşi toxici rămân în organism timp de ani de zile şi vor tulbura mecanismele de apărare ale acestuia. Dacă vom continua să luăm medicamente pentru orice problemă, vom deveni, inevitabil, dependenţi. Această dependenţă afectează deja 60% din persoanele cu probleme de sănătate. Tratamentele medicamentoase provoacă reacţii alergice la circa 20% dintre pacienţi. Vreau să fiu bine înţeles:

nu neg total utilitatea produselor farmaceutice. Totuşi, orice medicament este o mică doză de otravă şi ar trebui luat numai în cazul unor crize majore. Altfel, medicamentele ne omoară mai curând decât ar face-o bolile.

Minte puternică în trup puternic

Într-un oraş canadian, un dentist pensionar condamnat la scaunul cu rotile a participat la un seminar pe tema utilizării terapeutice a sucurilor vegetale. El suferea cumplit de reumatism la toate articulaţiile. Nici măcar maxilarul nu putea mesteca hrana cum trebuie. Arăta ca un schelet ambulant şi era nevoit să consume doar hrană lichidă, cu paiul. S-a decis să dea o şansă terapiei naturale, folosind în alimentaţie sucuri de morcovi şi de ţelină şi făcând băi terapeutice cu tărâţe. Peste un an, era în măsură să-şi redeschidă cabinetul şi să-şi practice în mod normal meseria de dentist. Singurul semn rămas din vechiul lui reumatism era o uşoară cocoaşă.

Am menţionat cazul unei fete care a venit să-mi ceară ajutorul. Cu patru ani înainte, ea începuse brusc să sufere de tulburări reumatice care o desfigurau, fără o cauză vizibilă. Degetele ei deformate o făceau să se simtă atât de rău, încât a încetat să mai iasă în lume, evitându-şi chiar şi cei mai buni prieteni. Durerea fizică şi stresul psihologic au condus-o la apatie şi la depresie. A trebuit să mă străduiesc din greu să o conving să nu renunţe şi să ia iniţiativa în lupta pentru sănătatea ei, iar în cele din urmă am fost fericit să văd că acceptă ideea.

A fost nevoie de trei ani de alimentaţie strictă (practic fără carne), băi cu diverse ierburi, exerciţii de respiraţie, 1,5-2 litri de sucuri băuţi zilnic şi câteva metode de purificare totală a trupului pentru a obţine rezultatele dorite. Acum, ea este

complet restabilită şi are două fiice minunate, pe care le învaţă să respecte principiile unui mod de viaţă sănătos.

Vă dau acest exemplu pentru a-i ajuta pe toţi cei care suferă de probleme la oase şi articulaţii să înţeleagă că sunt în măsură să se ajute pe ei înşişi. Boala nu va dispărea într-o lună, dar dacă rezervi suficient timp, în condiţii adecvate, organismul nostru o poate învinge. Aşa funcţionează natura. Este nevoie de ani de zile pentru ca o boală să se maturizeze, iar organismul nostru are nevoie de un timp considerabil ca să corecteze problema.

Experienţa mea arată că diversele probleme ale sistemului nostru osos au doar câteva cauze principale:

1. Poluarea interiorului corpului, care implică acid lactic, acid oxalic, acid uric şi colesterol
2. Inactivitatea fizică
3. Niveluri reduse ale oxigenului (consumăm în principal mâncăruri gătite)
4. Niveluri reduse ale micro- şi macroelementelor esenţiale
5. Dezechilibru în economia fosfor-calciu (vezi capitolul despre osteoporoză)

Dacă putem corecta aceste deficienţe, problemele din sistemul nostru osos sunt de obicei rezolvate. Vă voi descrie aici, pas cu pas, cum putem realiza acest deziderat. Primul pas care trebuie făcut este detoxificarea trupului, combinată cu un post de trei zile. Eliberarea corpului (şi în special a intestinului gros) de depozitele toxice, care adesea ne otrăvesc de mulţi ani, este un pas esenţial pentru obţinerea de rezultate bune.

În timpul postului, consumăm doar portocale şi grepfruturi şi bem cam patru litri în fiecare zi dintr-un cocteil de sucuri special preparat pentru ocazie. Cocteilul este un amestec format din 900 grame de suc de grepfrut, 900 de grame de suc de portocale, 200 de grame de suc de lămâi şi doi litri de apă distilată, care împreună ar trebui să dea patru litri. Beţi numai sucuri proaspăt stoarse.

Dizolvaţi o linguriţă de sare într-un pahar de apă caldă şi beţi amestecul pe stomacul gol, în fiecare dimineaţă. Soluţia acţionează ca un magnet pentru impurităţile din sistemul limfatic. Astfel, toxinele din tot corpul sunt colectate în intestine şi apoi eliminate. În procesul de eliminare a toxinelor, organismul nostru se deshidratează. Avem la dispoziţie patru litri de cocteil de sucuri uşor absorbabile, care vor compensa această pierdere de apă.

Îmbrăcaţi-vă călduros şi beţi din acest cocteil câte 100 de grame la fiecare jumătate de oră, până când se va fi consumat întreaga cantitate. Dacă vi se face foame, mâncaţi doar portocale şi grepfruturi. Nu vă faceţi griji dacă veţi transpira abundent. Este normal — transpiraţia elimină impurităţile din corp. Repetaţi aceeaşi metodă în a doua şi a treia zi.

Uneori, în timpul tratamentului de detoxifiere se poate să avem dureri de cap, senzaţie de vomă şi slăbiciune. Acestea sunt simptome temporare şi, la nevoie, le putem uşura printr-o plimbare, masându-ne urechile sau mestecând o bucată de coajă de portocală sau de lămâie. În fiecare seară, înainte de culcare, ar trebui să bem un laxativ din plante. Acesta este necesar pentru a ajuta intestinul gros să scape de impurităţi. În zilele a patra şi a cincea, beţi numai cocteilul de sucuri de fructe, de pildă mere plus morcovi, şi mâncaţi doar

fructe şi legume. În ziua a şasea se pot adăuga la meniu boabe de cereale, ouă şi peşte.

În următoarele 2-3 luni, excludeţi din alimentaţie produsele care conţin zahăr alb şi făină albă, gemurile şi dulceţurile, dulciurile şi alimentele conservate (în special cele care conţin oţet). Limitaţi cantităţile de alimente prăjite şi produse grase, unt, brânză, ouă, carne şi peşte. Cel mai bine este să renunţaţi de tot la lapte. Puteţi mânca până la 50 de grame de brânză dulce (făcută din lapte nedegresat!) şi beţi cel mult un pahar de lapte bătut. Alimentaţia dumneavoastră trebuie să se bazeze pe cereale, salate, fructe, legume şi sucurile lor proaspăt stoarse. Este foarte important să se utilizeze combinaţii adecvate de produse alimentare (vezi tabelul 2, pagina 56).

Vă voi prezenta aici doar direcţiile principale pentru combinarea corectă a alimentelor. Trebuie să ne asigurăm că organismul primeşte toate elementele nutritive necesare şi că nicio substanţă dintre cele necesare nu este deficientă sau excedentară. Toate componentele unei mese ar trebui să fie digerate în aproximativ acelaşi interval de timp. Aceasta elimină posibilitatea ca unele porţiuni nedigerate din mâncare să ajungă în intestin şi să producă acolo consecinţe nesănătoase. Principiile combinării corecte a produselor alimentare se bazează pe mii de ani de experienţă şi sunt un nepreţuit dar din partea strămoşilor noştri. Aceste principii conduc la rezultate minunate. Ideea de bază este să nu combinăm anumite tipuri de alimente la aceeaşi masă.

De pildă, digerarea proteinelor se realizează între două şi patru ore. Digerarea carbohidraţilor, între 20-40 de minute. De obicei, masa carbohidraţilor (glucidelor) pe care îi consumăm este mult mai mare decât masa proteinelor. Bucăţi nedigerate de proteine pot să ajungă în duoden alături de cantităţi mari de carbohidraţi, iar acest lucru trebuie preîntâmpinat.

Proteinele sunt digerate de enzime acid-active, în timp ce carbohidraţii necesită pentru digerare enzime bazic-active. Acestea se neutralizează reciproc în stomac şi va trebui să se formeze cantităţi suplimentare de enzime acid-active. Dacă stomacul nostru conţine un amestec de carbohidraţi şi proteine (cum este cazul unei mese tipice), cantitatea de enzime acid-active necesare pentru a digera, de pildă, 100 de grame de carne, este de 20-25 de ori mai mare decât cea normală. În acelaşi timp, carbohidraţii şi alţi compuşi din masa consumată vor rămâne nedigeraţi.

Toate produsele alimentare se împart în mod obişnuit în patru grupe:

1. Proteine — carne, peşte, ouă, fasole, nuci etc.
2. Carbohidraţi — pâine, bomboane, cartofi, miere, zahăr etc.
3. Grăsimi — unt, ulei, untură etc.
4. Fructe şi legume, sucuri de fructe.

În tabelul sunt descrise principiile combinării acestor grupe de alimente.

Alimentele din coloana din mijloc se pot combina fie cu alimentele bogate în proteine din prima coloană, fie cu carbohidraţii din coloana a treia, dar alimentele din prima şi a treia coloană nu trebuie niciodată combinate.

Aceste reguli de combinare a alimentelor sunt greu de acceptat pentru unii, pentru că ei obişnuiesc să consume carnea cu pâine, chifle, cartofi sau orez. Totuşi, în cele din urmă, criteriul cel mai important este cel al propriei noastre sănătăţi.

În anexă, la pp. 227-234, ofer câteva exemple de mese sănătoase care sunt potrivite atât pentru persoane fără nicio afecţiune, cât şi pentru acelea care au diverse probleme de sănătate.

Tabelul 2
Combinarea produselor alimentare

ALIMENTE BOGATE ÎN PROTEINE	PRODUSE GRASE ŞI „VII"	ALIMENTE CU CARBOHIDRAŢI
Carne şi supă de carne, peşte, ouă, vinete, fasole, fasole de Windsor, nuci, seminţe de floarea-soarelui, iaurt gol, kefir, brânză de casă, lapte gras, lapte bătut.	Untură, unt, uleiuri vegetale, fructe (proaspete sau uscate), legume (crude sau uscate, cu excepţia cartofilor), sucuri de fructe şi legume.	Pâine şi alte produse bazate pe făină, cereale, cartofi, zahăr, miere, produse conţinând zahăr, paste făinoase, gemuri, dulceţuri, bomboane.
	Este întotdeauna mai bine să se consume lapte, vin sec, pepene sau banane separat de alte produse alimentare.	
Se pot combina		Se pot combina

Sugerez să se consume două mese complete în fiecare zi — prima între 8 şi 9 dimineaţa, iar a doua între 5 şi 8 seara. Putem consuma, pe post de gustări dintre mese, fructe şi legume. De băut, utilizaţi doar sucuri proaspăt stoarse din legume şi fructe şi apă de bună calitate. Cel mai bine, beţi ceai verde sau ceai de plante (muşeţel, urzici, mentă sălbatică etc.)

Mestecaţi complet hrana, de cel puţin 30 de ori pentru fiecare muşcătură. Nu beţi nimic în timp ce consumaţi hrană solidă. Mesele ar trebui să fie aranjate în următoarea ordine:

1. Suc, ceai sau apă minerală
2. Salată
3. Felul principal (carbohidrați dimineața și proteine seara)

Pentru persoanele sănătoase, un cocteil din suc de morcovi și sfeclă (în proporție de 4:1) este foarte util ca măsură preventivă împotriva problemelor de sănătate. Nu există foarte multe persoane complet sănătoase și combinațiile ideale de sucuri sunt diferite pentru diferite cazuri. Dat fiind că am discutat problemele de sănătate ale sistemului osos, am să menționez câteva cocteiluri de sucuri care întăresc oasele. Beți cocteilurile de sucuri de 2-3 ori pe zi, cu aproximativ 15-20 de minute înainte sau la o oră, o oră și jumătate, după mese. Ele ar trebui să ajute în cazuri de probleme la oase, mușchi și coloana vertebrală, ca și la inflamații ale articulațiilor, la osteoporoză, carii dentare, podagră, reumatism și boli ale gingiei. Cantitățile de suc de mai jos sunt pentru a fi consumate o dată.

1. Morcovi 250 g
2. Morcovi 230 g + lăptucă 140 g + spanac 85 g
3. Morcovi 280 g + spanac 170 g
4. Morcovi 230 g + țelină 115 g + rădăcină de pătrunjel 60 g + spanac 85 g
5. Morcovi 230 g + sfeclă 85 g + castraveți 85 g
6. Morcovi 320 g + sfeclă 85 g + nucă de cocos 60 g
7. Spanac 200 g
8. Morcovi 230 g + țelină 140 g + rădăcină de pătrunjel 60 g
9. Lămâie 200 g.

Cel mai bine este să se prepare cocteilurile de sucuri cu puțin timp înainte de a fi consumate; oricum, în niciun caz

mai târziu de 8-10 ore, chiar dacă le păstrăm la rece, la 0-8 grade Celsius. Următoarea componentă a mesei noastre ar trebui să fie salatele. Asigurați-vă că sunt gustoase şi preferabil făcute din legume locale, crescute în perioada lor naturală de vegetație. Cu cât avem mai multe culori diferite în salate, cu atât ele sunt mai sănătoase (vezi anexa, pp. 227-232).

Nu vârsta ne distruge coloana vertebrală

Viața în societatea noastră civilizată nu necesită prea mult efort fizic. Inactivitatea şi alimentația incorectă au drept rezultat o coloană vertebrală inflexibilă. Vertebrele şi discurile afectate duc la deformarea coloanei. Evident, pentru aceste probleme dăm vina pe îmbătrânire. În realitate, bătrânețea ca atare nu are nimic în comun cu aceste probleme. Dacă ne uităm mai cu atenție la modul în care se mişcă mulți copii, vedem uneori un spate cocoşat şi picioare țepene. Dacă vor continua pe această cale, se vor acumula modificări degenerative, dar asta nu înseamnă că pentru ele trebuie să acuzăm bătrânețea.

Am întâlnit multe persoane care au trăit peste o sută de ani şi încă au o coloană vertebrală solidă şi sănătoasă, sunt în stare să muncească şi sunt de obicei foarte optimiste. Oamenii se plâng de probleme la coloană, trecând sub tăcere propria neglijență drept cauză. Am avut plăcerea să văd spectacolul dat la vârsta de 80 de ani de Mahmud Isymbayev, un foarte bine cunoscut dansator. Suplu şi cu aspect tineresc, dinamic şi energic în mişcări, acesta a dansat aproape încontinuu timp de o oră şi jumătate. Când, la sfârşit, a făcut o plecăciune în fața publicului, aproape a atins podeaua cu fruntea. Aceasta dovedeşte că forma fizică a coloanei vertebrale nu depinde de vârstă, ci de o alimentație adecvată şi de o doză potrivită de activitate fizică.

Doresc să menționez trei cazuri de probleme de sănătate aparent fără legătură între ele, luate din practica mea medicală. După o examinare atentă, a reieşit că toate au aceeaşi sursă, ceea ce arată o strânsă legătură între starea noastră generală de sănătate şi starea coloanei vertebrale.

CAZUL NUMĂRUL 1

O pereche dorea ajutor pentru fiica lor de 15 ani, care se trezise într-o stare îngrozitoare. Dintr-o cauză deloc evidentă, partea din stânga a feței ei s-a desfigurat, ochiul stâng nu se mai putea închide şi nu putea nici să ridice din sprânceană. Fusese tratată cu injecții şi fizioterapie timp de o lună, fără rezultat. Pentru tânăra fată, o desfigurare atât de vizibilă era evident o traumă psihologică. Mai întâi, m-am uitat la modul în care păşeşte. Mişcările ei erau foarte țepene. O examinare mai amănunțită a implicat ridicarea şi coborârea brațelor, aşezarea pe scaun şi ridicarea de pe el şi în final scoaterea pantofilor şi încercarea de a-şi păstra echilibrul într-un picior. A putut sta în acea poziție doar câteva secunde.

Călugării tibetani folosesc această metodă de examinare ori de câte ori bănuiesc că alinierea vertebrelor lombare are de suferit, în special în cazul primei vertebre. Aceasta controlează toate mişcările verticale ale corpului: ridicarea şi coborârea brațelor, deschiderea şi închiderea ochilor, ca şi ridicarea în picioare. Dificultățile legate de oricare dintre aceste mişcări indică extenuare şi o rigidizare a primei vertebre.

Metodele moderne de diagnosticare nu sunt în măsură să detecteze aceste schimbări. I-am „deblocat" vertebra şi i-am prescris un set de exerciții pe care le putea face de una singură, pentru a corecta pierderea alinierii vertebrelor şi a-şi recăpăta funcțiunile controlate de prima vertebră. Am văzut-o de câteva ori pe lună, pentru a verifica progresele.

A fost nevoie de două luni pentru ca totul să revină la normal. Mușchii faciali au început să-i funcționeze normal, iar ochiul se putea închide acum. Doctorul ei a fost uluit de această refacere, pentru că el nu putuse obține niciun rezultat semnificativ cu alți pacienți, suferind de aceleași simptome.

Întâmplător, unul dintre doctorii din clinica respectivă suferea de aceeași problemă neurologică. A fost chiar și mai uimit să afle că medicamentele prescrise de colegul lui pentru fată erau aceleași pe care le lua și el, dar fără rezultat. Iată un bun exemplu al principiului emis de Hipocrate când a spus: „Orice boală are cauza ei proprie, care nu poate fi înlăturată cu medicamente".

CAZUL NUMĂRUL 2

Medicina antică are în arsenal sute de moduri de a pune un diagnostic doar bazându-se pe simptome exterioare. Încrețituri ale feței, culoarea și forma urechilor, forma unghiilor, modul în care se uzează pantofii etc., toate acestea ne pot spune lucruri despre boli interne. Chinezii puteau diagnostica peste 300 de boli pur și simplu prin examinarea pulsului, iar preoții lamaiști din Tibet pot detecta 150 de boli pornind doar de la mirosul corpului.

Am un obicei: fără să-mi dau seama, caut anumite semne exterioare, analizând nivelul de sănătate al persoanelor întâlnite. Uneori, când ne uităm la televizor, soția mea mă întreabă cât de sănătos este politicianul sau artistul de pe ecran. Odată, i-am spus că șchiopătatul cântărețului ei preferat este cauzat de o degenerare a celei de-a doua vertebre lombare. Ea nu m-a crezut, pentru că știa că acest șchiopătat era atribuit unei răni căpătate într-un accident. Eu am susținut în continuare că terapia de aliniere a coloanei vertebrale ar

putea rezolva problema. Peste câteva luni, cântăreţul m-a contactat pentru o programare. A reieşit că primise de ziua lui drept cadou una din cărţile mele şi îl interesa să obţină un ajutor pentru problemele lui de sănătate. În timpul consultaţiei, mi-a povestit cum a fost cu accidentul şi despre problemele lui tot mai mari cu mersul. Doctorii au sugerat o operaţie la şold, dar el voia să ia în considerare şi tratamente alternative. I-am cerut să încerce un prim set de exerciţii de diagnosticare, menite să examineze starea celei de-a doua vertebre lombare; exerciţiile au confirmat diagnosticul meu anterior. Apoi i-am explicat că a doua vertebră lombară este răspunzătoare pentru menţinerea echilibrului corporal la mişcările stânga-dreapta, influenţând inclusiv modul în care merge el. Şchiopătatul este în cele mai multe cazuri o indicaţie a unei vertebre lombare secunde dislocate. În final, l-am convins să-şi rezolve problema coloanei. Nu a fost nevoit să treacă prin vreo operaţie, iar acum merge normal, fără ajutorul unui baston. A început să fie mai atent cu sănătatea proprie. Sper să continue să devină tot mai activ şi mai plin de energie.

În cealaltă carte a mea am discutat mai pe larg despre întreţinerea coloanei vertebrale. Vreau să adaug aici doar că exerciţiile fizice care implică şira spinării sunt necesare pentru a menţine în bună formă discurile cartilaginoase, ceea ce preîntâmpină aplatizarea lor şi o frecare dureroasă a vertebrelor unele de altele.

Când nivelul calciului din discuri scade, coloana noastră vertebrală îşi pierde calitatea de absorbant al şocurilor. Frecarea şi presiunea intervertebrală cauzează ciupirea nervilor care ies, ramificându-se, din măduva spinării, prin spaţiile dintre vertebre. Din fericire există exerciţii speciale care pot regenera rapid discurile cartilaginoase. Acest lucru este

posibil la orice vârstă, cu condiția să se adopte o alimentație corectă și să se efectueze rutina fizică necesară. Chiar dacă ești la o vârstă avansată, poți să-ți regenerezi discurile și să-ți menții întreaga coloană vertebrală sănătoasă, așa cum o au tinerii.

CAZUL NUMĂRUL 3

Un bărbat de 34 de ani a venit la mine pentru o consultație. Avea probleme cu erecția și cu urinarea. Un tratament prescris de urologul lui adusese oarece îmbunătățiri, dar nu îi readusese complet performanțele sexuale. În plus, suferea tot mai des de constipație.

În cazul problemelor de erecție, cel mai probabil „vinovat" este de obicei a treia vertebră lombară. Înțepenirea vertebrelor lombare unu și doi duc de obicei la constipație, probleme de erecție și în final la inflamarea glandei numite prostată. Dat fiind că mulți bărbați se confruntă cu aceste probleme grave și foarte neplăcute, voi încerca să explic care este originea lor comună.

Anatomia sistemului urogenital al bărbatului este bine cunoscută. Între componentele acestuia amintim uretra, care iese din vezică, glanda prostată, veziculele seminale și testiculele. Prostata este o glandă care constă din țesut muscular și țesut producător de hormoni. Testiculele produc spermatozoizii și veziculele seminale secretă mucusul care le permite spermatozoizilor să supraviețuiască. Toate aceste trei elemente se unesc pentru a forma sperma și se întâlnesc în uretră. Când intestinul se extinde, din cauza umplerii cu depozite solidificate (datorate, la rândul lor, consumului de carne și de produse pe bază de făină albă, stilului de viață sedentar etc.), prostata va fi presată puternic de intestinul umflat. Drept rezultat, ea va produce mai mult țesut muscular

şi cantităţi mai reduse de hormoni, ceea ce apoi conduce la o producţie redusă de mucus şi la „uscarea" veziculelor seminale. Presiunea exercitată asupra prostatei este transferată şi uretrei, ceea ce cauzează dificultăţi în urinare. Cea mai bună secvenţă de acţiuni constă în patru paşi:

1. Curăţarea intestinului gros (vezi pagina 149)
2. Schimbarea obiceiurilor alimentare (tabelul 2, pagina 56)
3. Consumarea de cantităţi mari de sucuri de legume şi fructe (vezi terapia cu lămâi de la pp. 43-44; morcovi, 280 g + sfeclă 90 g+castraveţi 90 g — de două ori pe zi; morcovi 250 g — de două ori pe zi).
4. Regenerarea vertebrelor prin exerciţii (vezi pp. 66-67)

Această metodă ar trebui să rezolve problemele de urinare în 15-20 de zile, să vindece inflamarea prostatei curând după aceea şi să aducă totul la o funcţionare completă în 5-6 luni, fără a fi nevoie de vreo operaţie.

Secţiunea lombară a coloanei noastre vertebrale conţine cinci vertebre (în unele cazuri, foarte rare, şase). Cunoaştem deja consecinţele înţepenirii şi obosirii primelor trei. Care sunt celelalte două vertebre implicate? Vertebra a patra se ocupă de mişcările corporale atunci când stăm în scaun şi determină şi momentele de excitare sexuală. Degenerarea acestei vertebre poate produce dureri atunci când stăm jos, o greutate anormală, o lipsă a excitaţiei sexuale, ca şi probleme la uter. A cincea vertebră dirijează mişcările înainte-înapoi, de pildă când păşim, când muncim sau în timpul actului sexual. De asemenea, se ocupă şi de funcţiile respiratorii şi de starea pielii.

Aţi citit mai sus o descriere generală a relaţiei dintre starea coloanei vertebrale şi anumite funcţii motoare. Puteţi efectua

un test care constă în aplecări laterale, pe spate şi în faţă, aşezarea pe scaun şi ridicarea de pe scaun. Dacă aveţi probleme în efectuarea acestor mişcări, dacă simţiţi presiune în zona lombară, atunci vertebrele dumneavoastră lombare sunt înţepenite şi nefuncţionale şi aceasta influenţează negativ multe aspecte ale sănătăţii dumneavoastră.

Din cauza stilului de viaţă inactiv, există foarte puţini oameni a căror zonă lombară a coloanei este perfect sănătoasă. De obicei, durerile din zona lombară sunt tratate cu băi, masaje, medicamente administrate prin fricţiune şi injecţii cu vitamine din grupa B. Aceste metode oferă doar o uşurare temporară, pentru că ele luptă doar cu simptomele. Dacă nu este înlăturată adevărata cauză, pe termen lung situaţia se va deteriora.

Vertebrele lombare sunt strâns legate de şolduri. Oasele şi articulaţiile regiunii pelviene sunt responsabile pentru toate funcţiunile motoare ale corpului. Şoldurile sunt foarte importante pentru corpul nostru, din punct de vedere structural. Ele pot fi comparate cu temelia unei case sau cu sistemul de rădăcini al unui copac, din cauza modului în care ele susţin partea superioară a corpului. Pelvisul nostru participă la şase tipuri de mişcări: sus, jos, înainte, înapoi, deschidere, închidere. Dificultăţile în efectuarea oricăruia dintre aceste tipuri de mişcări sunt indicaţii clare ale unor deformări. Centrul pelvisului se poate deplasa în sus sau în jos, iar coloana vertebrală poate deveni uşor nealiniată. Dacă deformările se amplifică, vertebrele încep să ciupească nervii care se ramifică din măduva spinării. Începem să simţim dureri în organele interne la care se leagă aceşti nervi. Cu cât sunt mai mari deformaţiile, cu atât mai serioase sunt consecinţele pe care le suferim.

Efectele deformărilor se pot propaga în sus (ameţeli, dureri de cap, ţiuit în urechi) sau în jos (dureri la genunchi,

gambe sau călcâie). Într-o anumită măsură, deformările coloanei vertebrale sunt rezultatul mecanismului de autoechilibrare al corpului nostru. Dacă încercăm să înclinăm capul pe spate şi să mergem astfel câteva minute, vom continua să ne leagănăm zile întregi după aceea, să simţim neplăceri psihice, teamă şi lucruri stranii ce se petrec în creierul nostru.

Mecanismul nostru de autoechilibrare, care are menirea de a menţine creierul într-o poziţie nepericuloasă, este legat de proprietatea paralelismului care este intrinsecă ochilor noştri. Coloana îşi schimbă alinierea din cauza acestui mecanism. Putem vedea uneori persoane cu o falcă imperfectă, cu o simetrie nepotrivită a umerilor sau cu o cutie toracică deformată. Multe dintre aceste diformităţi sunt cauzate de o aliniere improprie a secţiunii pelviene a coloanei. De aceea medicina orientală acordă atât de multă atenţie acestei zone.

O coloană vertebrală sănătoasă este baza unei sănătăţi bune

Alimentaţie, igienă, factori psihologici, respiraţie şi exerciţii aerobice şi acvatice: toate acestea sunt importante, dar fără o coloană vertebrală sănătoasă, ele nu vă vor face să vă simţiţi deloc sănătoşi. Ce poate întreţine coloana vertebrală într-o formă cu adevărat bună?

1. Dormiţi pe o saltea tare sau pe podea (vezi *Cum să trăim 150 de ani*)
2. Puneţi sub gât o pernă mică şi tare sau un prosop făcut sul
3. Mâncaţi numai alimente sănătoase şi beţi cantităţi mari de sucuri
4. Purificaţi-vă sistemul osos (vezi Remediile nr. 3, 5 şi 21)

5. Faceți băi terapeutice
6. Faceți zilnic exercițiu fizic.

Putem efectua setul nostru preferat de exerciții fizice sau putem folosi unul dintre seturile sugerate mai jos. Acestea ajută la alinierea vertebrelor și la înlăturarea tensiunii din sistemul osos. Încercați unul dintre ele înainte de a continua lectura cărții. Memorați-l și efectuați-l de două ori pe zi, după preferințe (acasă, la muncă, la stația de benzină etc.) La cei mai mulți oameni, coloana vertebrală seamănă cu un mecanism ruginit, pentru că ei petrec 80% din timp fie aplecați, fie pe scaun, fie întinși în pat. **Dacă vei dedica timp stării coloanei tale vertebrale, vei fi recompensat printr-o semnificativă îmbunătățire a sănătății.**

Setul de exerciții nr. 1

EXERCIȚIUL NR. 1

Întinși pe spate, cu brațele de-a lungul corpului, cu palmele în jos, împingeți genunchii în sus, încercând să vă atingeți fruntea, apoi întindeți genunchii la loc. Repetați exercițiul de 10 ori.

EXERCIȚIUL NR. 2

Ridicați-vă în picioare, aplecați-vă în față și încercați să atingeți podeaua cu degetele (dacă puteți, chiar cu palma). Aplecați capul înainte și înapoi, urmărind mișcările torsului. Stați drept în picioare și strângeți pumnii.

EXERCIȚIUL NR. 3

Rotiți ambele brațe de 10 ori înainte și de 10 ori înapoi.

EXERCIȚIUL NR. 4
Înclinați-vă spre stânga și spre dreapta, făcând mâinile să alunece de-a lungul corpului până ajung la genunchi. În același timp, întoarceți capul spre stânga și spre dreapta.

EXERCIȚIUL NR. 5
Cu picioarele ușor depărtate, ridicați mâna dreaptă și atingeți omoplatul stâng, coborâți mâna, apoi ridicați mâna stângă și atingeți omoplatul drept. Repetați de 10 ori.

EXERCIȚIUL NR. 6
Cu picioarele ușor depărtate, ridicați ambele mâini și rotiți torsul în sensul acelor de ceasornic de 10 ori și în sens invers de 10 ori.

EXERCIȚIUL NR. 7
Cu picioarele ușor depărtate și cu torsul în poziție verticală, încercați să atingeți pieptul cu genunchiul stâng și apoi cu genunchiul drept. Repetați de 10 ori.

EXERCIȚIUL NR. 8
Ținându-vă de spătarul scaunului, faceți cel puțin 10 genuflexiuni.

Încercați să repetați fiecare exercițiu de 10 ori la început, apoi măriți treptat numărul de repetări la 20-40.

Poate veni și de la minte...

Durerile de spate și din zona lombară nu își au întotdeauna originea în dislocarea unor vertebre. Sursa poate fi uneori de natură psihologică. Pozițiile asumate de diverse persoane pot

să ne spună multe despre starea lor de spirit. Persoanele încrezătoare şi relaxate au tendinţa de a păstra o postură dreaptă şi ţin capul sus. Persoanele tulburate, disperate, triste îşi ţin capul plecat şi umerii strânşi. Acestea pot fi explicate în modul următor: mânia, iritarea, tristeţea sau oricare altă problemă de disconfort psihologic declanşează tensiuni, contracţii şi înţepeniri ale muşchilor spinali. Aceştia, la rândul lor, presează reţelele neuronale care traversează aceşti muşchi şi produc o senzaţie de durere.

Persoanele care se tem, care tratează la modul pasiv situaţiile de stres, iau greu decizii (şi când le iau, nu sunt hotărâtoare) şi au tendinţa de a se izola sunt predestinate să sufere de dureri de spate. Dacă ce am scris mai sus seamănă cu una din trăsăturile personalităţii tale, este foarte probabil că durerile tale de spate conţin un factor psihologic. Există unele tehnici, care ajută la reducerea tensiunilor din corp. Aplicând aceste tehnici deloc complicate pentru reglarea stării sufleteşti, puteţi redobândi armonia naturală dintre trup şi minte. În 10-20 de minute, veţi obţine o relaxare totală, eliberându-vă complet de tensiunea din muşchi. Puteţi exersa pe fondul unei muzici liniştite, dacă doriţi.

EXERCIŢIUL NR. 9

Coborâţi şi relaxaţi braţele. Scuturaţi-le uşor, ca şi cum aţi dori să vă debarasaţi de nişte picături de apă. Faceţi acelaşi lucru cu picioarele. Ridicaţi mâinile, imaginându-vă că încercaţi să atingeţi soarele. Închipuiţi-vă că trupul vă devine greu şi se comportă ca un nufăr cu lujer lung. Începeţi să vă aplecaţi spre podea. Închideţi ochii şi încercaţi să simţiţi cum corpul devine tot mai greu şi mai greu. Întindeţi-vă pe spate şi depărtaţi braţele şi picioarele. Concentraţi-vă gândurile

asupra vârfurilor degetelor de la picioare şi gândiţi-vă cât de inerte şi de grele sunt ele. Senzaţia de greutate va prelua apoi labele picioarelor, apoi gambele şi pulpele, ca şi cum corpul s-ar umple cu o materie foarte grea. Bărbia va cădea în piept. Închipuiţi-vă că ceva vă întinde toţi muşchii feţei, în toate direcţiile. Încercaţi să credeţi că aveţi o asemenea greutate, încât vă puteţi scufunda în pământ. Relaxaţi respiraţia, inspirând şi expirând cât mai lent posibil. Acum imaginaţi-vă că pe cer se deplasează un nor foarte alb. Închipuiţi-vă că deveniţi acel nor şi că aveţi acum un corp foarte uşor şi foarte liniştit. Lunecaţi fără efort pe cer, deasupra câmpurilor, pădurilor şi apelor. Încercaţi să mirosiţi florile, copacii sau marea. Rămâneţi cât de mult doriţi în această stare relaxată.

Vă puteţi închipui degetele devenind un fel de tuburi, prin care toate tensiunile, neplăcerile şi oboseala părăsesc trupul. Când simţiţi că orice tensiune s-a dus, faceţi astfel încât să vă simţiţi din nou corpul solid. Ridicaţi braţele deasupra capului şi întindeţi-vă întregul corp. Rostogoliţi-vă încet pe dreapta şi întindeţi-vă şi cabraţi-vă ca un copil care tocmai se trezeşte, apoi faceţi acelaşi lucru pe partea stângă. Ridicaţi-vă în şezut, întindeţi-vă din nou şi deschideţi ochii. Ridicaţi-vă lent în picioare şi reluaţi-vă activitatea normală. Ar trebui să vă simţiţi muşchii relaxaţi, starea sufletească echilibrată şi spiritul reîntinerit.

Pentru cei care nu prea au timp în mod normal, sugerez următorul set de exerciţii.

Setul de exerciţii numărul 2

Aceste exerciţii sunt uşor de efectuat, chiar şi de către persoanele bolnave. Ele vă relaxează în mod minunat şi înlătură

senzația de epuizare cauzată de orele lungi de lucru sedentar, când ne simțim capul greu și toți mușchii ne sunt tensionați. Exercițiile pot fi efectuate oriunde — la muncă, într-o stație de autobuz și chiar când vorbim la telefon.

EXERCIȚIUL NR. 1 — Vibro-masaj

Ridicați-vă pe vârfurile picioarelor, astfel încât călcâiele să fie la cam 1-2 centimetri deasupra podelei. După aceea cădeți înapoi la podea pe călcâie, cu întreaga greutate a corpului. Nu vă grăbiți. Efectuați exercițiul cam o dată pe secundă, în total de 60 de ori. Persoanele care stau mult pe scaun la locul de muncă ar trebui să facă acest exercițiu de 3-5 ori pe zi. Este un bun exercițiu preventiv împotriva varicelor și a problemelor cardiace.

Exercițiile care utilizează mecanismele sfincterului urinar și ale celui anal (mușchi care împiedică urinarea și defecația) sunt unice prin simplitatea lor și extraordinare prin eficiență. Secretul lor a fost păstrat mult timp de către maeștrii yoghini. Aceste exerciții promovează relaxarea musculară, îmbunătățesc circulația sângelui și previn problemele sistemului reproductiv, atât la bărbați, cât și la femei. Ele pot fi efectuate oriunde, fără măcar ca cei din jur să-și dea seama.

EXERCIȚIUL NR. 2 — Blocaj frontal (exerciții kegel)

Exercițiul este efectuat prin contractarea mușchiului sfincterului urinar. O facem în mod automat, când trebuie să ne abținem, înainte de a ajunge la baie sau după ce am terminat urinarea. O facem conștient când vrem să întrerupem urinarea. Exercițiul constă în a efectua același tip de contracție musculară, de 5-10 ori. Efectuați acest exercițiu de 3-5 ori pe zi.

EXERCIȚIUL NR. 3 — Blocaj anal

Acest exercițiu se efectuează prin contractarea repetată a sfincterului anal, ca și cum am vrea să oprim un scaun în curs (de 3-5 ori pe zi).

EXERCIȚIUL NR. 4 — Blocaj dublu

Efectuați 10 contracții simultane ale ambelor sfinctere (cel mai bine atunci când expirați aerul). Are un dublu efect. Efectuați exercițiul o dată pe zi.

Multe persoane merg cu spatele încovoiat, ca și cum ar fi împovărate cu ceva greu toată viața. Dacă încerci să ții capul ridicat, să ai spatele drept și ochii strălucitori și veseli, multe dintre problemele tale de sănătate vor dispărea. Iată mai jos câteva exerciții care te ajută să păstrezi o înfățișare fericită și veselă.

EXERCIȚIUL NR. 5

Sprijiniți-vă de perete cu călcâiele, fesele și capul, timp de 3-5 minute. Sugeți stomacul, priviți drept înainte și gândiți-vă că oameni pe lumea asta nu e atât de fericit și de arătos. Aceasta ar trebui să vă umple mușchii cu o senzație de căldură și să vă aducă strălucirea în ochi. Încercați să păstrați tot timpul în minte această senzație.

Următorul exercițiu este pentru aceia care petrec o multime de timp în picioare sau în poziția șezut. Exercițiul are menirea de a înlătura rapid tensiunea din toți mușchii.

EXERCIȚIUL NR. 6

Stați într-un picior și îndoiți celălalt genunchi până când atingeți fesa cu călcâiul. Susțineți genunchiul cu mâna și

rămâneți așa timp de 1-2 minute. Apoi faceți același lucru cu celălalt picior.

Dureri de articulații, oase și mușchi

Până acum, am explicat câteva dintre cauzele durerilor și metodele de prevenire a acestora. Dacă suferiți de dureri și neplăceri vechi și persistente la articulații, oase și mușchi, încercați unul din remediile următoare.

REMEDIUL NR. 7

(pentru dureri puternice, cum ar fi inflamațiile terminațiilor nervoase)

Fixați cu leucoplast frunze de hrean pe locul dureros timp de câteva zile (până când durerea încetează). Puteți folosi frunze proaspete în fiecare zi.

REMEDIUL NR. 8

(pentru eliminarea durerilor cauzate de depunerile de săruri)

Fierbeți niște făină de secară și amestecați-o cu o cantitate egală de cartofi fierți, până când obțineți o masă uniformă. Frecați zona afectată de dureri cu ulei vegetal și masați-o bine. Faceți din amestec o turtă. Puneți puțină terebentină pe zona afectată și peste ea puneți turta. Acoperiți-vă cu o pătură groasă și rămâneți așa cât mai mult posibil (de pildă, toată noaptea).

REMEDIUL NR. 9

(pentru eliminarea durerilor produse de depunerile de săruri)

Radeți trei lămâi (complet, cu tot cu coajă) și 150 grame de usturoi decojit. Amestecați-le și turnați peste amestec o jumătate de litru de apă fiartă. Lăsați să se așeze timp de 24 de

ore, apoi strecurați și stoarceți tot sucul pe care îl puteți obține, pe care îl veți pune într-un borcan cu capac. Beți în fiecare zi, înainte de micul dejun, câte 50 de grame.

REMEDIUL NR. 10

(împotriva durerilor de articulații)

Amestecați două pahare de suc de ridichi cu un pahar de miere, jumătate de pahar de vodcă și o linguriță de sare. Frecați zonele afectate.

REMEDIUL NR. 11

Amestecați o cană și jumătate de suc de ridichi negre cu o cană de miere, 150 de mililitri de vodcă (tărie 40% sau mai mare) și o lingură de sare. Luați o lingură înainte de culcare. Păstrați amestecul în frigider.

REMEDIUL NR. 12

Tocați suficient pătrunjel (rădăcini plus frunze) cât să umpleți o cană. Puneți tocătura într-un vas, turnați două căni de apă fiartă, acoperiți cu un prosop și lăsați așa peste noapte. Strecurați amestecul dimineața și stoarceți în suc o lămâie de mărime medie. Beți o treime de cană, de două ori pe zi, după masă, timp de două zile. Lăsați să treacă trei zile, apoi continuați cu remediul până când durerea dispare.

REMEDIUL NR. 13

INGREDIENTE: jumătate de litru de vodcă (40 de grade sau mai tare), cinci ardei iuți, lungi de cam 6-8 centimetri.

PREPARARE: Tocați fin ardeii, puneți-i într-un borcan și turnați peste ei alcoolul. Acoperiți cu un capac și lăsați la loc întunecos timp de o săptămână.

FOLOSIRE: Umeziți în amestec un tampon de bumbac și acoperiți zona afectată timp de 3-4 ore. Chiar și cele mai persistente dureri dispar după 7-10 ședințe.

REMEDIUL NR. 14

INGREDIENTE: 50 grame de camfor, 50 grame de semințe de muștar pisate, 10 grame de vodcă (40 de grade sau peste), 100 grame de albuș de ou neprelucrat.

PREPARARE: Turnați alcoolul într-un borcan, adăugați camforul și lăsați-l să se dizolve. Adăugați și dizolvați praful de semințe de muștar și amestecați până când aveți o pastă groasă. Păstrați la frigider și încălziți ușor înainte de utilizare.

FOLOSIRE: Cu pasta obținută masați mușchiul sau articulația afectată, înainte de culcare. Nu frecați până la absorbția totală în piele — lăsați pe piele o peliculă timp de 20 de minute și apoi spălați cantitatea în exces cu ajutorul unui tampon de bumbac înmuiat în apă caldă.

REMEDIUL NR. 15

(împotriva reumatismului)

Tăiați în bucăți foarte mici o floarea-soarelui și puneți bucățile rezultate într-un borcan de un litru, împreună cu 50 de grame de fulgi de săpun. Turnați 500 de mililitri de vodcă, amestecați bine și apoi puneți un capac. Lăsați totul la soare timp de 8-9 zile. Apoi agitați din nou, stoarceți tot lichidul din amestec și turnați-l într-un borcan de sticlă, cu un capac etanș. Frecați zonele afectate.

REMEDIUL NR. 16

(împotriva reumatismului)

Radeți și apoi stoarceți suficient de mulți napi cât să umpleți o cană și jumătate cu sucul rezultat. Adăugați o cană de

miere, jumătate de cană de vodcă şi o lingură de sare. Amestecaţi bine, puneţi într-un borcan cu capac etanş şi păstraţi la loc rece. Folosiţi substanţa rezultată pentru frecţii.

REMEDIUL NR. 17

(împotriva osteoporozei)

Turnaţi o jumătate de litru de apă fiartă peste două linguri de orez şi lăsaţi să stea aşa peste noapte. Scurgeţi apoi apa şi gătiţi orezul. Mâncaţi pe stomacul gol, fără sare, cu două ore înainte de masa propriu-zisă, în fiecare zi, timp de patruzeci de zile. Repetaţi tratamentul la un interval de câteva luni.

REMEDIUL NR. 18

(împotriva reumatismului şi a artritei)

Tăiaţi mărunt patru lămâi, amestecaţi cu trei căni de apă şi fierbeţi-le împreună până când rămâne doar o cană de mixtură. Amestecaţi cu o cană de miere şi cu sucul stors dintr-o lămâie. Păstraţi totul într-un borcan cu capac ermetic. Luaţi câte o linguriţă înainte de culcare.

REMEDIUL NR. 19

(împotriva reumatismului şi a artritei)

Amestecaţi 200 de grame de hrean ras cu 200 de grame de făină de secară şi două linguri de terebentină. Păstraţi amestecul într-un borcan de sticlă cu capac. Faceţi o turtiţă din aluat şi plasaţi-o pe zona afectată, după care bandajaţi zona cu un prosop. Staţi aşa timp de 5-8 ore (cel mai bine peste noapte).

REMEDIUL NR. 20

(împotriva reumatismului şi a artritei)

Adăugaţi 50 de grame de muguri de mesteacăn tăiaţi fin la o jumătate de litru de vodcă. Lăsaţi să stea 10 zile într-un loc

întunecos. Treceți prin sită și apoi stoarceți lichidul, pe care îl păstrați într-o sticlă pe care o veți ține ermetic închisă. Consumați câte o linguriță, de trei ori pe zi, cu puțină apă.

REMEDIUL NR. 21

(purificarea oaselor și a articulațiilor)

O etapă a acestui tratament necesită trei zile consecutive și folosește aproximativ 15 grame de frunze de dafin.

Ziua 1 — Fărâmițați 5 grame de frunze de dafin, apoi puneți în 300 de mililitri de apă care fierbe. Fierbeți la foc mic timp de 5 minute. Turnați într-un termos și lăsați să se așeze timp de cinci ore. Strecurați într-un alt recipient și beți în înghițituri mici o dată la 15-20 de minute, timp de 12 ore.

Atenție! Nu beți niciodată întreaga cantitate de extract; puteți suferi o hemoragie!

Zilele 2 și 3 — Continuați ca în prima zi.

În timpul tratamentului, eliminați din alimentația dumneavoastră carnea, ouăle, brânza de casă etc.

Întrucât în timpul tratamentului se vor elimina nisip și săruri, culoarea urinei dumneavoastră poate suferi schimbări, orice nuanță între verde și roșu-deschis. Este un fenomen normal. Este un tratament în două etape, cu un interval de șapte zile între cele două etape, și ar trebui să fie efectuat o dată pe an. Cea mai bună perioadă pentru efectuarea acestui tratament este sfârșitul verii sau începutul toamnei.

Cel mai mare folos pe care îl aduce o carte nu este doar revelarea adevărului, ci şi faptul că inspiră la introspecţie.

Vreme urâtă? Ce e aia?

Cercetătorii au calculat că o persoană din trei reacţionează la schimbările bruşte ale vremii. Din motive necunoscute, femeile suferă de două ori mai mult decât bărbaţii. Simptomele obişnuite sunt epuizare, ameţeală, transpiraţie puternică, nelinişte şi dureri de tipul migrenei. În realitate, vremea în sine nu produce nicio neplăcere, ci doar ajută la evidenţierea unor probleme de sănătate. Dacă toate procesele noastre metabolice sunt foarte regulate, sistemul circulator este folosit pentru rapida dilatare sau contractare a vaselor de sânge, avem „nervi de oţel" şi gândirea noastră este dominată de idei optimiste, atunci vremea schimbătoare nu are niciun efect asupra noastră. În cele ce urmează, vă propun un test rapid care va evalua cât de sensibili sunteţi la schimbările vremii.

1. Simţi că nu ai astâmpăr?
2. Dimineaţa transpiri din abundenţă?
3. Te simţi obosit dimineaţa? Îţi este greu să te scoli din pat?
4. Te simţi mai bine când este răcoare?
5. Presimţi când vremea se va schimba?

Dacă vei fi răspuns „da" la doar una dintre aceste întrebări, nu eşti sensibil la vremea schimbătoare. Două răspunsuri pozitive înseamnă că nu ai motive să intri în panică, însă ar trebui să iei măsuri pentru a împiedica „sensibilitatea la

vreme". Patru răspunsuri pozitive înseamnă o puternică sensibilitate şi o acută nevoie de a lua măsuri imediate.

Pentru a dobândi o toleranţă la schimbările de vreme, trebuie să lucrăm la „călirea" sistemului nervos şi a vaselor de sânge. Efectuaţi cu regularitate următoarele metode, care vă vor ajuta să vă puneţi în funcţiune mecanismele de apărare şi să faceţi din vreme un aliat.

Masaj relaxant al mâinii

Această metodă de masaj relaxează sistemul nervos, îmbunătăţeşte circulaţia, îmbunătăţeşte vederea şi încetineşte procesul de îmbătrânire.

REMEDIUL NR. 22

Aşezaţi-vă confortabil, relaxaţi muşchii (în special muşchii feţei) şi închideţi ochii. Închipuiţi-vă că vă aflaţi într-un peisaj natural, de pildă cu ocean, păduri sau munţi. Inspiraţi adânc pe nas şi expiraţi uşurel pe gură, cu buzele rotunjite. Când vă veţi simţi relaxat, începeţi să masaţi degetul mic al mâinii stângi între degetul opozabil şi arătătorul mâinii drepte. Mişcarea ar trebui să imite strângerea unui şurub. Continuaţi să masaţi celelalte degete ale mâinii stângi, după care faceţi acelaşi lucru cu mâna dreaptă. Fiecare deget ar trebui să fie masat cam un minut.

Duşuri succesive fierbinţi şi reci

S-a ajuns la concluzia că prin simpla aplicare de apă rece şi fierbinte putem obţine rezultate neaşteptate în lupta împotriva multor boli. Importanţa utilizării alternative a apei fierbinţi şi reci constă în faptul că apa caldă stimulează suprafeţele

corpului nostru şi măreşte fluxul sangvin spre piele, în vreme ce apa rece măreşte fluxul sangvin către organele interne. Astfel, tratamentul cu duşuri succesive reci şi fierbinţi devine o cură miraculoasă pentru multe boli, întrucât reglează circulaţia sangvină, ne întăreşte muşchii şi inima şi ne îmbunătăţeşte sistemul imunitar.

Ajustaţi temperatura apei astfel încât să fie plăcută, confortabilă, timp de 40 de secunde. Apoi folosiţi robinetul pentru apa rece pentru a micşora temperatura (fără a părăsi zona de confort) timp de 20 de secunde, apoi măriţi temperatura, folosind acelaşi robinet. Urmăriţi modelul: 40 de secunde cald, 20 de secunde rece. Repetaţi timp de 3-5 minute, în funcţie de cum vă simţiţi.

Când sunteţi sub duş închipuiţi-vă că tonusul muscular şi tensiunea nervoasă sunt luate de apă şi duse departe. Obişnuiţi-vă să faceţi alternativ duşuri calde şi reci atât dimineaţa, cât şi seara, dar şi când vă simţiţi obosiţi, nervoşi sau slăbiţi. Niciun fel de schimbare a vremii nu vă va mai afecta vreodată.

Masaje succesive calde şi reci

Masajele alternativ reci şi calde scad sensibilitatea organismului la rece şi cald şi ne reîmprospătează sistemul nervos. Ele sunt recomandate în special persoanelor în vârstă, pentru că reduc înclinaţia acestora spre oboseală excesivă şi transpiraţie abundentă, sensibilitatea muşchilor şi articulaţiilor cât şi reacţia acestor persoane la vremea schimbătoare. Efectele sunt cu atât mai benefice dacă în apa folosită pentru aceste masaje se adaugă muşeţel, salvie sau alte plante medicinale. Acestea aduc un îndoit beneficiu pentru pielea obosită — beneficiul adus de masaj şi cel adus de vitaminele din extractele vegetale.

REMEDIUL NR. 23

Umeziți un prosop mic în apă rece, stoarceți-l și apoi masați cu el unul dintre brațe. Repetați pentru celălalt braț, pentru piept, spate și picioare. Timpul total pentru masarea întregului corp ar trebui să fie de 3-5 minute. Cel mai bine este să se folosească acest tratament în fiecare dimineață, după unul din dușurile reci și calde. Lăsați pielea să se usuce puțin, timp de aproximativ două minute, înainte de a folosi prosopul.

Apa tămăduitoare

Toate organismele își încep viața în apă. Un făt uman nu face excepție. Doctorul german Winfried Kneip scrie în cartea sa *Wasser Erleben und Erfahren*: „De câte ori luăm contact cu apa, mai adăugăm un minut la viața noastră". Cercetări științifice recente dovedesc că organismul nostru își poate reconstrui cu ușurință potențialul electric cu ajutorul apei. Nu întâmplător, în tradițiile multor culturi, sunt incluse ritualuri cum ar fi ofrande în apă pentru călători sau botezarea copiilor cu apă. Hipocrate din Grecia Antică, dar și Avicenna, doctorul și filosoful persan din epoca medievală, au folosit foarte adesea terapia cu apă, aplicând alternativ apă rece și caldă și apoi masând corpul pacientului. Acest tip de tratament îmbunătățește circulația sângelui și metabolismul, ajută la eliminarea mucusului aflate în organism și, prin urmare, contribuie la accelerarea procesului de vindecare. **Adesea, oamenii sunt dispuși să călătorească sute de kilometri pentru o vindecare miraculoasă, fără să-și dea seama că rezultate mai bune se pot obține folosind apa obișnuită de la propriul robinet.** Marele filosof roman Seneca avea dreptate când spunea că esența lucrurilor constă în simplitatea lor.

Cei ce nu cred în proprietăţile terapeutice ale apei ar trebui să nu uite că viaţa este asociată întotdeauna cu prezenţa apei. Îndată ce vor începe să utilizeze remediile acvatice, ei vor începe să se elibereze de multe probleme de sănătate.

Exerciţii terapeutice de respiraţie

Mulţi au dureri de cap, ameţeli şi nelinişte ori de câte ori se apropie un front atmosferic de înaltă presiune. Este în special valabil pentru persoanele cu tensiune sangvină redusă. Dacă suferim adesea de astfel de simptome, atunci ar trebui să înţelegem cauzele lor şi să învăţăm să folosim nişte remedii foarte utile.

Pe măsură ce se apropie un front atmosferic cald, corpul nostru produce cantităţi mai mari de adrenalină. Ritmul cardiac creşte şi începem să fim neliniştiţi. În acelaşi timp, vasele de sânge se dilată şi avem o senzaţie de lipsă de aer. Toate aceste simptome sunt legate direct sau indirect de un nivel redus al oxigenului în organism. Alte simptome includ anxietate exacerbată, insomnie sau, dimpotrivă, somnolenţă, ba şi depresii nervoase. Pe lângă remediile menţionate mai sus, efectuarea următoarelor exerciţii de respiraţie o dată pe zi poate ajuta la îmbunătăţirea situaţiei.

REMEDIUL NR. 24

(util impotriva anxietăţii, insomniei şi durerilor de cap)

Ţineţi în gură un pai şi staţi drepţi, cu capul ridicat. Inspiraţi pe nas şi expiraţi prin pai. Efectuaţi acest exerciţiu într-o manieră relaxată timp de 3-5 minute. Paiul se află acolo pentru a încetini expiraţia, iar aceasta ajută la înlăturarea substanţelor dăunătoare din plămâni. Este o metodă simplă, dar eficientă de a mări nivelul oxigenului din sânge.

Iată încă un exercițiu de respirație:

REMEDIUL NR. 25

(normalizează ritmul cardiac, ajută la înlăturarea atacurilor de panică, ne eliberează de senzația de greutate din zona inimii, mărește circulația)

Respirați numai pe nas. Expirați încet și complet și apoi inspirați rapid, scurt. Încercați să imitați cât mai bine un suspin. Exercițiul ajută la eliberarea tensiunilor musculare și din sistemul nervos, produse de traume sau de situațiile stresante. Repetați exercițiul de cel puțin 20 de ori.

Prizarea de picături de valeriană

Cei mai mulți dintre noi știm că stimularea partiției nazale cu mirosuri amoniacale are drept rezultat imediat ieșirea din stările de leșin sau de intoxicație cu alcool. Fosele nazale sunt responsabile pentru echilibrul fiziologic al tuturor organelor corpului. Prin stimularea lor cu diverse mirosuri, putem influența direct și eficient funcționarea multor organe și sisteme. Mirosirea picăturilor de valeriană ajută la reducerea tensiunii sangvine, liniștește sistemul nervos și îmbunătățește somnul și imunitatea. Tratamentul ar trebui efectuat zilnic, înainte de culcare, timp de 3-4 luni. De obicei, efectele sunt remarcate deja după prima lună, sub forma unei întineriri generale și a unei puteri mărite. Nu este neobișnuit ca în timpul acestui tratament părul cărunt să redevină închis la culoare.

REMEDIUL NR. 26

Folosiți numai picături de valeriană în alcool pur, care nu conțin niciun fel de medicamente de inimă. Inhalațiile ar

trebui să fie lente şi profunde. Acoperiţi una dintre nări cu un deget, ţineţi picăturile de valeriană lângă cealaltă nară şi inspiraţi şi expiraţi încet de 3 până la 5 ori, apoi faceţi acelaşi lucru cu cealaltă nară.

Acest tratament este foarte util în cazurile de insomnie. Dacă vă treziţi prea devreme, repetaţi-l. Dacă nu vă simţiţi capul suficient de limpede dimineaţa, măriţi numărul de inhalaţii din seara următoare, până când veţi descoperi numărul optim pentru dumneavoastră.

Ajutaţi-vă inima

Persoanele cu probleme cardiace sunt cele mai sensibile la schimbările vremii. Dacă aceste persoane se aşază în pat când nu se simt bine, ele comit o gravă eroare. Acest lucru nu face altceva decât să pună inima la muncă istovitoare, pompând sânge prin vase de sânge ineficiente.

În corpul uman există aproximativ 600 de muşchi. Vasele de sânge formează o reţea în jurul fiecărui muşchi; toate mişcările musculare ajută la pomparea sângelui. Asta înseamnă că avem 600 de „inimi" suplimentare pe care le putem folosi pentru a ne menţine corpul activ. Cu cât sunt mai mulţi muşchi angajaţi în activităţi, cu atât este mai bine pentru inima noastră, pentru restul sistemului circulator şi pentru sănătatea noastră în general. Fără îndoială, cel mai bun tip de exerciţiu care ne ajută inima şi scade sensibilitatea la schimbările vremii este plimbarea afară din casă. Aceasta antrenează cei mai mulţi muşchi. Până şi organele interne reacţionează la mişcările noastre (puneţi mâna în zona curelei în timp ce vă plimbaţi şi veţi simţi mişcările muşchilor).

Depărtaţi-vă de riscul unui atac de cord, în pas de plimbare. Plimbările regulate în pas alert reduc cu 40% riscul

unui infarct sau de apoplexie. Aceasta este concluzia unui studiu american efectuat asupra a 85 000 de femei.

Dr. G. Monson de la o clinică pentru femei din Boston a studiat timp de opt ani sănătatea asistentelor medicale în vârstă de 40 până la 65 de ani. El a tras concluzia că jumătate dintre ele şi-au păstrat sănătatea mulţumită modului lor energic de a păşi. Trei ore de mers ţanţoş în fiecare săptămână reduc la jumătate riscul unui infarct, prin normalizarea tensiunii sangvine, reducerea nivelului colesterolului şi ţinerea sub control a greutăţii. De asemenea, această activitate reduce şi probabilitatea apariţiei diabetului.

Faptul era cunoscut şi în Grecia Antică. De pildă, Aristotel susţinea că nimic nu este mai rău pentru sănătatea noastră decât o perioadă lungă de inactivitate. Am avut nevoie de mii de ani ca să ajungem la aceeaşi concluzie...

Oricine profită de pe urma exerciţiilor fizice, tineri şi bătrâni. Persoanele bolnave au nevoie de mult mai mult exerciţiu decât cele care sunt sănătoase. Persoanele cu probleme de inimă şi de circulaţie pot deveni mai puţin sensibile la variaţiile barometrului, la furtunile magnetice, furtunile solare şi altele asemenea. Exerciţiul fizic promovează sănătatea. Faceţi ce puteţi — alergaţi, mergeţi sau chiar târâţi-vă — câtă vreme aceasta vă împiedică să staţi culcaţi sau pe scaun.

Toţi oamenii de afaceri vor spune probabil că îmi e uşor să dau asemenea sfaturi din casa mea de la ţară sau dintr-un birou liniştit, în timp ce ei sunt confruntaţi zilnic cu stresul şi grijile de la birou, îşi pot permite doar trei până la cinci ore de somn şi abia au timp să înghită o pastilă când ceva nu merge bine cu sănătatea lor.

Drept răspuns, îi voi informa că mă gândesc la conţinutul viitoarelor mele cărţi în timpul marşului de dimineaţă

(10-12 kilometri), care îmi permite să păstrez o bună formă fizică, o inimă puternică şi o excelentă memorie. Am avut perioade dificile în viaţă, când nu am putut merge, ba doi ani de zile nici nu am putut să mă dau jos din pat, din cauza unei răni la coloana vertebrală. Totuşi, dragostea mea de viaţă şi dorinţa de a fi sănătos mi-au permis să-mi vindec coloana vertebrală şi să încep să-i ajut pe alţii, care au probleme similare.

Dau mai jos un set de exerciţii care au jucat un rol important în recuperarea mea. Aceste exerciţii pot fi efectuate la prima oră a dimineţii, în timp ce încă vă aflaţi în pat. Dacă sunt efectuate cu regularitate, ele vă pot pune sistemul nervos din nou în ordine, pot îmbunătăţi funcţionarea glandelor endocrine, vă pot mări tonusul general şi mări capacitatea dumneavoastră de a rezista stresului. Vă sugerez să întrerupeţi puţin lectura cărţii şi să efectuaţi exerciţiile chiar acum.

Setul de exerciţii numărul 3

EXERCIŢIUL NR. 1

Puneţi degetele opozabile ale mâinilor în spatele urechilor şi cu celelalte degete acoperiţi urechile. Masaţi urechile prin mişcări sus-jos ale degetelor arătătoare.

EXERCIŢIUL NR. 2

Puneţi mâna dreaptă pe frunte, cu degetul mic acoperind sprânceana stângă. Apoi puneţi mâna stângă peste mâna dreaptă, cu degetul mic acoperind sprânceana dreaptă. Frecaţi fruntea cu mişcări stânga-dreapta (de 30 de ori), menţinând degetele mici pe sprâncene.

EXERCIȚIUL NR. 3
Închideți ochii, puneți degetele opozabile pe pleoape și masați ochii cu mișcări circulare (de 15 ori în sens orar și de 15 ori în sens invers).

EXERCIȚIUL NR. 4
Puneți mâna dreaptă pe abdomen, apoi acoperiți-o și apăsați-o cu mâna stângă și masați abdomenul folosind mișcări circulare, de 30 de ori în sens orar. Schimbați mâinile și apoi masați de 30 de ori în sens invers.

EXERCIȚIUL NR. 5
Sugeți burta cât puteți de mult și apoi umflați-o ca pe un balon. Repetați de 30 de ori.

EXERCIȚIUL NR. 6
Puneți mâinile pe ceafă, cu degetele intercalate. Masați ceafa de 30 de ori orizontal și de 30 de ori vertical.

Se vorbește atât de mult despre atacurile de cord care ar fi cauzate de ritmul alert de viață. Folosim termeni de tipul „stres" sau „tensiuni cotidiene" pentru a explica rata mare de mortalitate având drept cauză atacurile de cord. Nu voi face legătura dintre tensiunile nervoase și atacurile de inimă, în special în cazul populației tinere. Adevărata cauză este mult mai simplă. Trupul este otrăvit din interior, ca urmare a unui stil de viață nesănătos. Sărurile nesolubile de calciu și depunerile de colesterol rău ne distrug vasele de sânge. Pe lângă asta, sângele devine prea dens și prea acid, ceea ce cauzează inevitabil cheaguri. Asta înseamnă că persoanele care nu încep să aibă grijă de propria inimă vor avea parte de un atac de cord, mai devreme sau mai târziu.

Am cunoscut multe persoane care mănâncă şi beau fără discernământ privind calitatea sau cantitatea şi care stau toată noaptea în birou, în faţa calculatorului, înconjuraţi de fum de tutun şi de o puternică aromă de cafea. Ei nu au niciodată timp pentru o plimbare şi telefonul lor sună aproape 24 de ore pe zi. Adesea, ei se cred în bună formă fizică pentru că nu-i doare nimic. Chiar şi când sunt loviţi de un atac de cord, ei refuză să dea vina pe stilul lor de viaţă. Dacă stai să-i asculţi, cauza infarctului a fost stresul de la birou, plus grijile zilnice.

După cum ştim din istorie, fiinţele umane au trăit dintotdeauna sub stres. Nu putem nici măcar să ne închipuim sub ce stres au trăit strămoşii noştri când erau în pericol să fie atacaţi în orice moment de un animal sălbatic. Ei aveau mijloace foarte limitate de a se apăra împotriva cataclismelor cum ar fi uraganele, cutremurele sau inundaţiile şi nu prea puteau să se adăpostească de elementele naturii ca vântul, soarele, ploaia sau zăpada. Genele noastre au păstrat capacitatea de a rezista stresului — viaţa a fost dintotdeauna plină de stres, nimic nou sub soare. Să trăieşti înseamnă să faci faţă stresului care se abate asupra ta din toate direcţiile, 24 de ore pe zi.

Unii dintre cititorii mei ar putea veni cu argumentul că strămoşii noştri mureau de obicei înainte să împlinească 40 de ani. Este adevărat, acum trăim mai mult. Dar oare trăim mai bine? Oamenii sunt adesea într-o formă fizică bună până la 40-50 de ani, apoi suferă un infarct sau un atac de apoplexie. Trăiesc parţial handicapaţi încă vreo 20 de ani, nu se pot bucura pe deplin de viaţă şi îşi fac griji că vor fi o povară pentru familie.

Mulţi oameni sunt prea ocupaţi cu câştigatul banilor timp de 15-20 de ani şi îşi distrug în acest timp viaţa, apoi,

paradoxal, ar vrea să dea bani în schimbul sănătății pierdute. Dacă s-ar fi gândit mai bine înainte, ar fi fost în măsură să se bucure atât de sănătate, cât și de prosperitate. Îmi pare sincer rău pentru cei care au pierdut ani întregi ca să-și făurească o carieră, dar nu sunt dispuși să petreacă cinci minute în care să se îngrijească de propria sănătate.

Colesterolul — indicatorul longevității tale

Cele mai multe grăsimi sunt transformate în ficat în colesterol (din cuvintele grecești *chole* = bilă și *stereos* = gros), iar sângele nostru îl transportă peste tot prin corp. Colesterolul nu trebuie să afecteze negativ funcționarea corpului. Dacă este produsul prelucrării unor grăsimi nesaturate, el se „topește" cu ușurință în timpul unor exerciții fizice care ne fac să transpirăm. Dar exercițiul fizic nu este suficient pentru arderea colesterolului provenind din grăsimile animale, mai ales dacă acestea sunt prezente în organism în cantități prea mari. Aceste particule lipicioase de colesterol ne „gâtuie" fluxul sangvin și rămân fixate de pereții arterelor. Nivelul normal al colesterolului este de 140-180 de miligrame la 10 litri de sânge. Dacă nivelul se ridică la 250-300, situația devine alarmant de gravă. Arterele sunt blocate de dopuri de colesterol lipicios, ceea ce duce la boli cardiovasculare, atacuri de apoplexie și chiar moarte. Ar trebui să ne urmărim cu atenție nivelul colesterolului și să-l menținem în intervalul normal.

Cum putem menține un nivel normal al colesterolului?

1. Limitați consumul de grăsimi animale. Încetați să mâncați cantități mari de unt, brânză, carne, ouă și dulciuri. Nu depășiți 10 grame de unt și 2-3 felii de pâine pe zi. Trei până la cinci ouă pe săptămână ar

trebui să fie suficiente. Acestea ar trebui să fie fierte şi moi (turnaţi un litru de apă fiartă pe ouă şi lăsaţi-le aşa timp de 10 minute. Adăugaţi 2-3 picături de suc de lămâie ca să eliminaţi posibilitatea infestării cu salmonella.

2. Folosiţi în principal uleiuri vegetale (de preferinţă obţinute prin presare la rece).
3. Evitaţi obezitatea.
4. Efectuaţi mai multe exerciţii fizice intense.

Dacă veţi urma aceste sfaturi, nivelul colesterolului va rămâne sub control. Mulţi au vasele de sânge blocate după ani de zile de alimentaţie nesănătoasă, de fumat şi lipsă de activitate fizică (prea mult timp petrecut la masa de lucru, în faţa televizorului, în maşină etc.). Aceşti oameni au nevoie de nişte paşi suplimentari pentru a se elibera de această poluare internă. Anumite tratamente periodice pot dilua sângele şi „curăţa" colesterolul aducător de moarte de pe pereţii vaselor de sânge. Iată câteva, dintre care puteţi alege.

REMEDIUL NR. 27

Puneţi într-un vas 10 lămâi şi apoi turnaţi apă fiartă peste ele. Lăsaţi-le aşa timp de 10-15 minute, apoi stoarceţi sucul din ele, adăugaţi un kilogram de miere şi amestecaţi bine. Decojiţi şi pisaţi 10 căpăţâni mari de usturoi, puneţi usturoiul pisat într-un borcan şi amestecaţi-l cu sucul de lămâie şi cu mierea. Înveliţi borcanul într-un prosop de culoare închisă şi lăsaţi-l în frigider timp de şapte zile. După această perioadă, amestecaţi bine conţinutul şi consumaţi câte o linguriţă, de 3-4 ori pe zi. Cantitatea ar trebui să vă ţină cam două luni. Lăsaţi să treacă un interval de patru luni, apoi pregătiţi din nou amestecul, în acelaşi mod, şi repetaţi tratamentul. Dacă

repetaţi cu regularitate acest tratament, nu va trebui să vă mai faceţi griji pentru starea vaselor de sânge.

REMEDIUL NR. 28
Amestecaţi un pahar plin cu seminţe de mărar italian cu două linguri de rădăcini de valeriană măcinate şi două căni de miere. Puneţi amestecul într-un termos de doi litri şi umpleţi-l cu apă fiartă. Lăsaţi-l aşa timp de 24 de ore şi apoi strecuraţi lichidul într-un borcan, pe care îl veţi păstra în cel mai de jos raft al frigiderului. Consumaţi câte o lingură de trei ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mesele principale, până când epuizaţi întreaga cantitate. Efectuaţi acest tratament o dată pe an.

O reţetă pentru „elixirul tinereţii", un soi de extract de usturoi, a fost descoperit în 1971 de o echipă UNESCO într-o mânăstire tibetană şi a fost datată cam prin secolele 4-5 î.Hr. Extractul elimină grăsimea acumulată în organism, calciul nesolubil, îmbunătăţeşte radical metabolismul, curăţă vasele de sânge, previne atacurile de cord, arterioscleroza şi paralizia, înlătură ţiuiturile din cap, îmbunătăţeşte văzul şi regenerează întregul organism.

REMEDIUL NR. 29 (extract de usturoi)
Luaţi 350 de grame de usturoi proaspăt recoltat şi decojit, zdrobiţi-l complet şi amestecaţi-l cu 200 de mililitri de vodcă (40 de grade sau peste). Închideţi amestecul într-un borcan etanş şi puneţi-l într-un loc întunecos şi rece (nu în frigider!). Apoi strecuraţi partea solidă şi turnaţi lichidul într-un borcan, pe care îl veţi ţine la loc întunecos alte patru zile. Acum este gata de consum.

Folosiți extractul conform următorului dozaj:

Ziua	Mic-dejun	Prânz	Cină
1	1 picătură	2 picături	3 picături
2	4 picături	5 picături	6 picături
3	7 picături	8 picături	9 picături
4	10 picături	11 picături	12 picături
5	13 picături	14 picături	15 picături
6	16 picături	17 picături	18 picături
7	19 picături	20 picături	21 picături
8	22 picături	23 picături	24 picături
9	25 picături	25 picături	25 picături
10	25 picături	25 picături	25 picături
11	25 picături	25 picături	25 picături

După aceea, luați câte 25 de picături de trei ori pe zi, până când toată cantitatea este utilizată. Orice cantitate din această substanță ar trebui consumată împreună cu 50 mililitri de iaurt simplu sau chefir.

Multora le displace mirosul puternic de usturoi. Pentru a scăpa de miros, mestecați o frunză de pătrunjel, un măr, o coajă de lămâie sau o coajă de portocală.

Atenție! Folosiți acest tratament cu extract de usturoi doar o dată pe an.

Următorul remediu este, de asemenea, eficient în scăderea nivelului colesterolului.

REMEDIUL NR. 30

Încălziți 50 de grame de ulei de măsline, puneți-l într-o cană și stoarceți în el sucul dintr-un grepfrut întreg. Beți amestecul, acoperiți zona ficatului cu un plasture termic și întindeți-vă pe

partea dreaptă timp de 45-60 de minute. Nu mâncați nimic timp de două ore. Repetați timp de șapte zile consecutiv, la fiecare trei luni. Cel mai bine este să o efectuați înainte de culcare, la cel puțin trei ore după ultima masă a zilei.

Evitați să luați pastile!

Odată m-a contactat, pentru a-mi cere ajutorul, un om care nu se mai putea ridica din pat din cauza unei îngrozitoare dureri de spate. Mi-a spus că a citit în vacanță una dintre cărțile mele și a fost uimit cât de puține lucruri știa despre propriul lui corp. Încercând să-și mai ușureze durerile, el a decis să-mi ceară sfatul, în loc să apeleze din nou la analgezice. Peste câteva zile avea programare la doctor. I-am recomandat o metodă veche și bine verificată — să sugă uleiul din plante. Peste trei zile, se dădea jos din pat și toate durerile dispăruseră.

Ori de câte ori există o metodă alternativă de rezolvare a unei probleme de sănătate, medicamentele de farmacie ar trebui evitate. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, 30 la sută din persoanele de peste 50 de ani suferă de alergii la produsele farmaceutice sub o formă sau alta. Multe persoane în vârstă cu un spectru larg de probleme de sănătate trebuie să ia medicamente special concepute ca să ușureze efectele secundare ale altor medicamente. Iar acestea de obicei produc serioase probleme la stomac și ficat. Pentru a evita aceste neajunsuri, se poate încerca următorul tratament, care ajută contra unora dintre problemele medicale.

Remediul de mai jos poate fi folosit la tratarea venelor inflamate, a anemiei cronice, a paraliziei, eczemelor, umflăturilor, neplăcerilor gastrointestinale și a multor altor probleme

medicale, care pot fi mai puţin grave, dar nu mai puţin neplăcute.

Metoda este simplă, total nedureroasă şi absolut inofensivă. Generaţii nenumărate de tămăduitori din Siberia au folosit-o cu bune rezultate.

REMEDIUL NR. 31

Acest tratament ar trebui efectuat pe stomacul gol, dimineaţa sau seara, înainte de culcare (la 3-4 ore după ultima masă). Folosiţi nu mai mult de o lingură de ulei de floarea-soarelui sau ulei de arahide. Ţineţi lingura în partea din faţă a gurii şi efectuaţi cu gura, timp de 25-30 de minute, o acţiune similară cu suptul unei bomboane. Acţiunea de sugere nu trebuie să fie prea intensă. Iniţial, uleiul va deveni mai gros, apoi va deveni mai lichid şi se va albi. Asiguraţi-vă că după procedură veţi scuipa întreaga cantitate de ulei. Uleiul nu trebuie înghiţit, pentru că el conţine substanţe care pot provoca multe boli. Puteţi folosi metoda oricât de mult timp este necesar. La sfârşit, vă veţi simţi mai proaspeţi, mai plini de energie şi mai liniştiţi. De asemenea, vă veţi recăpăta somnul şi memoria. Bolile acute sunt rapid vindecate, în două-trei săptămâni. Bolile cronice au nevoie de câteva luni până într-un an şi trebuie să fim conştienţi de faptul că acest tratament poate declanşa anumite simptome uşoare (de pildă, o senzaţie de slăbiciune) în timpul primei săptămâni. Fenomenul este asociat cu slăbirea punctelor focale ale bolii. Este un fenomen normal şi trebuie să trecem prin această experienţă. Dacă terapia este implementată în mod adecvat, vom remarca semne evidente: mai multă energie la trezire, o sănătoasă poftă de mâncare, senzaţia de prospeţime. În funcţie de starea sănătăţii proprii, puteţi decide singuri cât de mult va dura acest tratament. Persoanele sănătoase şi copiii pot folosi

acest tratament timp de două săptămâni, ca măsură preventivă. Terapia nu numai că va împiedica instalarea bolilor amintite mai sus, dar va şi conduce la înlăturarea din organism a metalelor grele toxice, care pot fi găsite chiar şi într-un corp sănătos. Cred că nu mai e cazul să conving pe nimeni că prevenirea bolilor este mult mai de dorit decât tratarea lor. Metoda dă rezultatele optime dacă este aplicată zi de zi timp de una până la şase luni.

Uleiuri pe bază de plante

Lumea are de obicei păreri extreme despre valoarea uleiului de floarea-soarelui. Unii consideră că nu au la ce să-l folosească, alţii, dimpotrivă, consideră acest ulei un fel de panaceu, care vindecă toate bolile posibile. Eu sunt categoric de părerea că uleiurile din plante trebuie să facă parte din alimentaţia noastră. Ele ar trebui să constituie aproximativ 50% din aportul nostru zilnic de grăsimi (care se ridică la cam 60-80 de grame). Ele conţin substanţe biologic active, care ajută la reducerea nivelului colesterolului din sânge, împiedicând apariţia arteriosclerozei în vasele de sânge. Acest aspect este important chiar şi pentru tineri — mulţi dintre tinerii sub 20 de ani au deja niveluri mult peste normal ale colesterolului. Ei ar trebui să limiteze aportul de grăsimi animale şi să le înlocuiască pe acestea cu uleiurile vegetale.

Avantajul uleiurilor vegetale faţă de grăsimile animale constă, între altele, în faptul că ele conţin doi acizi graşi nesaturaţi — acidul linoleic şi acidul linolenic — acizi necesari, pe care organismul nostru îi poate dobândi numai din hrană. Ei sunt esenţiali pentru organismul nostru pentru că joacă un rol în sintetizarea multor hormoni şi a unor substanţe înrudite cu hormonii. Femeile aflate la menopauză au nevoie de

cel puţin două până la şase grame de acizi graşi nesaturaţi pe zi. Această cantitate este conţinută în 10-15 grame de ulei vegetal. Totuşi, pentru a ne asigura că primim această cantitate de acizi nesaturaţi, trebuie să consumăm 25-30 de grame (adică una-două linguri) pe zi.

Multe persoane în vârstă încearcă să consume cantităţi mari de uleiuri vegetale pentru a opri avansarea arteriosclerozei. Aceasta poate duce la iritarea stomacului şi a sistemului care secretă bila. Cel mai bine este să se consume uleiurile în forma lor cea mai neprelucrată (de pildă, în salate), pentru că temperaturile ridicate produc oxidarea acizilor graşi şi calităţile benefice ale acestora se pierd. Valoarea nutriţională a uleiurilor vegetale este atât de ridicată, încât, dacă le combinăm cu peşte şi ouă, ele pot înlocui total carnea şi grăsimile animale din alimentaţia noastră, fără a produce niciun fel de deficienţă în aportul vreuneia dintre substanţele esenţiale.

Uleiul de floarea-soarelui, unul dintre cele mai larg utilizate, este în acelaşi timp şi unul dintre cele mai valoroase din punct de vedere nutriţional. Uleiul de soia şi cel de arahide conţin mai mulţi acizi graşi nesaturaţi, dar sunt mai puţin bogate în vitamine şi substanţe minerale utile. Uleiul de floarea-soarelui şi cel de măsline au o eficienţă optimă când sunt folosite în salate. Uleiul de măsline are un gust neutru şi practic niciun fel de miros. El este foarte des folosit, chiar dacă este relativ sărac în vitamine şi alte componente biologic active. Uleiul de porumb are un conţinut mai scăzut de vitamine decât cel de floarea-soarelui, dar este bogat în vitamina E şi reduce în mod miraculos colesterolul din sânge. Mulţumită structurii lui unice, uleiul de porumb este folosit de multă vreme pentru abordarea multor probleme de sănătate, fiind cel mai eficient în tratarea bolilor de piele.

REMEDIUL NR. 32

Dacă pielea începe să producă „fulgi", poţi consuma o lingură de ulei de porumb pe zi, timp de o lună (cel mai bine la micul dejun sau la cină). În cazurile de eczemă care se manifestă sub forma pielii uscate, cu „fulgi", se poate consuma o lingură de ulei de porumb la micul dejun şi una la cină, timp de două luni. Partea neplăcută a acestui tratament este durata lungă, dar efectul lui este permanent: în mod normal, eczemele nu te vor mai chinui niciodată, iar pielea îţi va deveni netedă şi întinerită.

Ori de câte ori am recomandat tratamentul cu uleiuri, rezultatele au fost de obicei foarte bune.

Unul dintre pacienţii mei a fost o fată de doisprezece ani, care avea jumătate de faţă umflată. Nimeni nu cunoştea cauza umflării. I se prescriseseră creme, dar fără vreun rezultat. Am recomandat consumarea a două linguri de ulei de porumb pe zi, înainte de culcare. Peste doar o lună, umflătura dispăruse, la fel de brusc pe cât apăruse.

Alt pacient, un soldat, începuse să-şi piardă părul, de parcă ar fi fost pe moarte. Se presupunea că totul era din cauza stresului legat de profesie. Nu-şi putea pieptăna ca lumea părul, iar capul îi era plin de mătreaţă. Niciun şampon nu avea vreun efect, dar acest lucru nu mă mira, dat fiind că orice cauză a unui dezechilibru trebuie descoperită şi corectată în propriul nostru organism. În acest caz, cauza era o alimentaţie neadecvată prelungită. Stresul nu a fost decât factorul care a declanşat această neplăcută situaţie. I-am prescris următorul tratament:

REMEDIUL NR. 33

Consumaţi 50 de grame de ulei de porumb, amestecat cu 10 de mililitri de suc de grepfrut proaspăt stors, o dată la două

zile, înainte de culcare, timp de două săptămâni. Pe lângă aceasta, consumaţi, atât la micul dejun, cât şi la cină câte o lingură de ulei de porumb.

Părul pacientului meu a redevenit lucios în mai puţin de o lună. Mătreaţa a dispărut complet. El a remarcat faptul că nu a avut în viaţa lui un păr atât de des şi de sănătos.

Câteva sfaturi practice:

1. Păstraţi uleiurile vegetale în sticle etanşe, la loc întunecos şi răcoros. Nu le păstraţi timp de mai mult de şase luni.
2. Uleiurile nerafinate sunt mai bune decât cele rafinate.
3. Uleiurile în sticle de sticlă sunt de o mai bună calitate decât cele păstrate în sticle de plastic.
4. Este normal să descoperiţi oarece sedimente pe fundul recipientului. Ele sunt constituite din substanţele biologic active din uleiuri.
5. Nu refolosiţi uleiul din tigaie! Nu prăjiţi alimentele prea mult timp. Căldura prelungită poate determina uleiurile să formeze compuşi dăunători, care irită stomacul şi intestinele, atacă ficatul şi duc la formarea de celule canceroase.

Ca să poți lupta cu succes împotriva unui dușman, trebuie mai întâi să-l cunoști.

Regresul cancerului

Am avut de multe ori ocazia să fiu martorul situației în care până și oameni cu voință de fier își pierd liniștea când aud îngrozitorul diagnostic: cancer. Toți acceptă știrea ca pe o condamnare la moarte, fără posibilitate de recurs. Dar chiar și în situații aparent fără speranță, și oamenii foarte grav bolnavi trag de viață până în ultima clipă. Este natura noastră umană — ne dăm seama cât de bună e sănătatea doar când nu o mai avem. Medicina contemporană încă nu poate să ne dea răspunsuri complete privind cauzele cancerului. Ce forțe determină unele dintre celulele noastre să sufere o mutație, să se reproducă extrem de rapid și să prolifereze în țesuturile sănătoase, producând cumplite dureri și suferință pe măsură? Doctorii și cercetătorii au avansat o întreagă serie de ipoteze care explică mecanismul formării tumorilor și identifică mulți factori care stimulează dezvoltarea celulelor canceroase. Totuși, ei nu au reușit încă să pună degetul pe sursa cauzelor. Eu personal cred că știința a eșuat din următoarele motive:

În primul rând, cercetarea medicală tratează corpul uman ca pe un set de organe, în loc să-l abordeze ca pe un sistem biologic unitar. Toate eforturile se concentrează asupra organului bolnav în care s-a descoperit tumoarea. Tratamentul

obişnuit — radiaţie plus chimioterapie — are în teorie scopul de a mobiliza mecanismele de apărare ale organismului. Din nefericire, organismul este slăbit de boală şi otrăvit din interior. Astfel, el nu mai are rezerve care să vină cu o apărare eficientă. Tratamentul însuşi produce alte probleme, făcând fluidele corporale mai bazice, ceea ce promovează proliferarea unor bacterii dăunătoare, care solicită în mod suplimentar sistemul imunitar al bolnavului.

În al doilea rând, medicina continuă să caute medicamentul universal sau acea combinaţie de medicamente care să producă regresul tumorilor (adică să lupte împotriva efectului, nu a cauzei), când de fapt cancerul este o boală care implică întregul corp, de la creier până la intestinul gros.

„Seminţele" cancerului sunt semănate în noi încă din copilărie. Ele încep să „încolţească" spre stadiile intermediare ale bolii care evoluează. Nasul care curge, răcelile, reumatismul, artrita, alte boli care ne afectează ochii, urechile, gâtul, rinichii, ficatul, inima, oasele sau sistemul nervos, toate sunt nişte verigi în lanţul evoluţiei cancerului. Cât timp nu vom crea împrejurările propice pentru ca organismul nostru să utilizeze propriile mecanisme de apărare, care implică sistemul imunitar, autoreglarea şi autoregenerarea, mii de centre de cercetări şi milioane de doctori cu toate medicamentele şi alte metode vor încerca în zadar să vindece cancerul. Până şi pacienţii care au avut parte de o operaţie reuşită şi au un prognostic bun, tot sunt marcaţi de groaza permanentă, conştientă sau nu, a revenirii bolii.

Sunt de mulţi ani în contact cu o mulţime de pacienţi bolnavi de cancer. În spitalele din lumea întreagă se află mii de asemenea oameni. Mulţi supravieţuiesc, în ciuda tuturor prognozelor. Dintre aceştia, voi vorbi despre o femeie de 39

de ani, care a venit la mine la consultație la Centrul de Sănătate din Moscova. Fusese diagnosticată cu cancer la pancreas. În decursul a șase luni suferise două operații și acum era foarte slăbită; i se dăduseră cel mult 2-3 luni de viață. Avea permanent o temperatură de 38-39 grade Celsius, iar vitalitatea i se ducea văzând cu ochii. I-am spus: „Ne aflăm aici trei inși: eu, tu și boala ta. Cu cine vrei să te aliezi? Doi îl vor învinge întotdeauna pe al treilea." Nu mi-a spus nimic, dar din privirea ei se vedea clar că o să lupte până la capăt.

Primul pas în tratament a fost o curățare a intestinului gros prin folosirea clismei. Metoda a fost introdusă prima oară în 1946, de către dr. Max Gerson, medic american. A fost folosită cu bune rezultate timp de mulți ani în clinica specializată în cancer condusă de fiica dr. Gerson. Dar mulți doctori din zilele noastre consideră clisma drept o metodă depășită și în cele din urmă utilizarea ei în tratarea cancerului a fost abandonată, apoi uitată.

Esența acestei metode constă în efectuarea a 6-8 clisme pe zi. Soluția de irigare constă în 1,5 litri de apă fiartă, răcită până la 38 de grade Celsius, amestecată cu 3-4 linguriță de suc de lămâie și o cană de suc de sfeclă. Numărul clismelor din prima etapă depinde de starea pacientului — când cazul este mai grav, se aplică mai multe clisme. În etapa următoare, se aplică o clismă pe zi sau o dată la două zile, până când pacientul va începe să aibă scaune spontane.

Efectul terapeutic al acestei proceduri se poate explica astfel: curățarea intestinului ajută la eliminarea toxinelor produse de celulele canceroase în decursul procesului lor metabolic. Dacă aceste toxine nu sunt eliminate, ele intră în fluxul sangvin și sunt transportate peste tot prin corp, blocând mecanismele de autoreglare ale organismului și conducând la moarte.

În anii 1950, dr. Gerson le-a demonstrat studenților lui că funcționarea intestinului nostru gros este strâns legată de funcționarea sistemului nervos central și a creierului. După părerea lui, cancerul este în fapt răzbunarea corpului pentru alimentația nepotrivită. În 99% din cazuri, invităm cancerul să apară pur și simplu otrăvindu-ne singuri. Doar 1% din cazuri sunt rezultatul unor schimbări spontane în organismul nostru. Asta înseamnă că suntem 1% victimele și 99% autorii cancerului.

Dacă o tumoare canceroasă atacă sistemul digestiv, alegerea alimentației devine o sarcină foarte importantă. Carnea, peștele, produsele lactate, supele și ciorbele nu sunt recomandate. Ce ne mai rămâne? Cerealele, fructele și legumele. Nu este bine să combinăm fructele și legumele, fie ele crude sau gătite, pentru că au timpi diferiți de digerare — două ore pentru fructe și patru ore pentru legume. Totuși, putem bea orice combinație de sucuri proaspăt stoarse din fructe și legume, pentru că acestea sunt absorbite practic simultan. Ele furnizează cantități mari de vitamine, minerale și hormoni, toate aceste substanțe fiind esențiale; în același timp, nu va fi nevoie să cheltuim energia organismului cu procesele digestive. În timpul aplicării clismelor, pacienta nu putea consuma doar orez, hrișcă și cartofi copți. De asemenea, ea bea cam doi litri de sucuri pe zi.

Sucurile de sfeclă și morcovi joacă un rol deosebit în terapia anticancer (vezi cartea mea *Cum să trăim 150 de ani*). Studii științifice efectuate de-a lungul multor ani au dovedit că aceste sucuri frânează creșterea tumorilor, elimină celulele canceroase vechi și îmbunătățesc funcționarea enzimelor respiratorii (sucul de sfeclă poate mări cu 400-1 000% funcționarea enzimelor). Rolul pigmenților din sucurile de sfeclă și morcovi nu este cunoscut prea bine, dar s-a dovedit

experimental că aceştia încetinesc dezvoltarea celulelor canceroase.

Cea mai bună combinaţie pentru pacienţii bolnavi de cancer este un amestec de patru părţi suc de morcovi la o parte suc de sfeclă. Ar trebui consumaţi zilnic unu până la doi litri din acest amestec de sucuri, de fiecare dată în aceeaşi cantitate, la intervale de patru ore în timpul zilei, plus o porţie la ora 1 noaptea. Unele persoane nu pot tolera sucul de sfeclă, reacţionând prin ameţeli, slăbiciune, încetinirea ritmului cardiac şi scăderea tensiunii sanguine. În aceste cazuri, trebuie să limităm cantitatea la doar două linguri pe zi, mărind doza treptat în fiecare zi. De asemenea, putem înlocui sucul de sfeclă cu suc de mere, adăugând două linguri de vin roşu la un litru de amestec.

Experţii sunt împărţiţi în privinţa momentului consumării sucului de sfeclă: unii îl consideră mai eficient proaspăt stors, alţii mai degrabă după o oră–o oră şi jumătate. Sucul de sfeclă proaspăt stors conţine de două ori mai mult oxigen activ şi fier activ, esenţial pentru hemoglobină. De aceea, este mai bine pentru pacienţii bolnavi de cancer să bea sucul de sfeclă proaspăt stors. Aş adăuga că este necesar şi pentru persoanele în vârstă a căror respiraţie celulară este afectată. Consumarea cu regularitate a sucului de sfeclă garantează un trup întinerit, dinţi albi şi sănătoşi şi o protecţie de 80% împotriva cancerului.

Cancerul nu atacă doar trupul, ci şi mintea noastră. De aceea, i-am cerut pacientei mele să petreacă un timp considerabil cu exerciţii care să-i stabilizeze starea psihică. Dat fiind că nu era capabilă să se liniştească şi să-şi elibereze puternica tensiune nervoasă, a trebuit să o învăţ să practice autohipnoza. Am trecut de asemenea împreună prin zece regresii hipnotice, care au dus-o înapoi la experienţele copilăriei. (În

multe cazuri, cancerul este rezultatul unei traume din copilăria timpurie.) Am abordat, pas cu pas, „rădăcinile" psihologice care îi menţineau boala activă. Avusese o copilărie lipsită de fericită: tatăl ei era mai tot timpul beat şi le bătea, pe ea şi pe mama ei. Nu avusese jucării şi nici dreptul de a-şi aduce prietenele acasă. Pe ansamblu, un tablou foarte urât. Şi nici viaţa ei de adult nu fusese mai bună. I se părea că nu poate realiza nimic decât cu mare greutate. Pentru toate acestea, dădea vina pe părinţii ei, în special pe tată, care o nedreptăţise de multe ori în copilărie.

Am încercat să o conving în timpul şedinţelor de hipnoză că păstrarea unor resentimente efectiv îţi „consumă" corpul şi în final duce la cancer. Dacă mânia şi ura îţi domină sentimentele, ele te vor arde dinspre interior. Asemenea emoţii îţi fac, de obicei, casă bună cu sănătatea.

În următoarea etapă a tratamentului, am învăţat-o o metodă de autovindecare menită să declanşeze plenar mecanismele potenţiale de apărare ale organismului ei, mecanisme care rămân inactive la aproape toţi oamenii, toată viaţa.

Farmacia din interiorul propriului nostru corp (metodă de autovindecare)

Natura ne-a dotat pe absolut fiecare dintre noi cu o excelentă „farmacie" personală, care conţine medicamente împotriva tuturor bolilor pe care le putem contracta vreodată. Tot ce trebuie să facem este să învăţăm cum să o utilizăm.

Procesul de autovindecare are două etape. Prima etapă constă în relaxarea tuturor muşchilor din corpul nostru. În etapa a doua, lansăm în componenta subconştientă a minţii noastre un program de vindecare (exact ca un program de

computer), a cărui menire este să declanşeze procesele de autoreglare din organism. Autovindecarea este eficientă pentru că ea foloseşte mecanismele proprii de apărare ale corpului nostru.

Etapa 1 — relaxarea

Întindeţi pe podea o pătură moale şi culcaţi-vă pe ea, pe spate. Braţele trebuie să fie întinse de-a lungul corpului, cu palmele spre exterior şi cu degetele uşor curbate. Labele picioarelor trebuie să fie înclinate puţin spre exterior, capul întors pe o parte, gura deschisă, iar limba sprijinită pe dinţii de sus. Ochii trebuie închişi, spre o mai bună concentrare. Încercaţi să fiţi calm, să nu vă gândiţi la nimic şi, cel mai important, respiraţi calm şi uniform. De obicei, atingerea stării de relaxare totală ia două până la cinci minute.

Etapa 2 — autovindecarea

Celulele corpului nostru au o capacitate mentală elementară, asemănătoare cu aceea a unui copil mic. Trebuie să avem acest lucru în vedere atunci când abordăm un organ bolnav. Încercaţi să vizualizaţi cu ochii minţii organul care funcţionează defectuos, deschideţi o linie de comunicaţie cu el şi concentraţi-vă pentru a-i da comenzi. Comenzile trebuie să fie exprimate clar şi decisiv, ca şi cum aţi încerca să corectaţi comportamentul unui copil pe care îl iubiţi.

Fiecare dintre organele noastre posedă o „personalitate" proprie; de pildă, stomacul şi ficatul nostru sunt încăpăţânate şi nu foarte raţionale. Aceste organe trebuie abordate sub forma unor comenzi foarte aspre. Inima este mult mai înţeleaptă şi ascultă cererile care sunt formulate blând, cordial.

După ce aţi completat prima etapă, puteţi, de pildă, să vă închipuiţi că priviţi în interiorul inimii şi să încercaţi să

vedeți în ea o flacără mică și intensă — sursa iubirii și a economiei de energie. Închipuiți-vă că flacăra crește, vă umple întreaga inimă și apoi se răspândește în întreg corpul, din creștetul capului până în vârfurile degetelor de la mâini și de la picioare. Încercați să simțiți cum această flacără purifică trupul, înlătură inflamațiile și aduce cu ea sănătate și vigoare. Spuneți-vă în sinea dumneavoastră: „Fiecare inspirație mă aduce mai aproape de o purificare completă. Lumina din trupul meu este energia tămăduitoare."

Dacă aveți cunoștință despre vreun loc anume care conține o inflamație sau o umflătură, puneți în acel loc mâna dreaptă și închipuiți-vă că lumina vindecătoare este emisă din centrul palmei, topind umflătura, așa cum razele soarelui topesc primăvara zăpada sau gheața.

V-am dat doar un exemplu. Oricine are suficientă imaginație pentru a crea un scenariu propriu de vindecare. Cel mai important lucru care trebuie amintit este să relaxați mușchii și să rulați programul de vindecare în componenta subconștientă a minții. Puteți alege orice moment pentru ședințele de autovindecare, dar cel mai bine este să le efectuați când nu e nimeni pe aproape, ca să nu fiți întrerupți. Dacă vă place muzica în surdină, ascultați piesa dumneavoastră preferată, pentru o mai bună și mai eficientă relaxare.

Atât bolnavii de cancer, cât și profesioniștii care îi îngrijesc trebuie să înțeleagă că optimismul, dragostea de viață și credința pacientului în posibilitatea vindecării joacă un rol decisiv în victoria împotriva bolii. În prea multe cazuri, bolnavii devin observatori pasivi, care așteaptă miracole din partea doctorilor. Asemenea pacienți stau pasivi în pat, refuză să ia inițiativa și sunt îngroziți că vor muri, în ciuda faptului că li s-a vorbit de sute de ori despre posibilitățile medicinei moderne și despre cât de important este să nu renunți

la luptă. Câtă vreme atitudinea proprie a pacientului nu se schimbă, toată această „psihoterapie" provenind din surse exterioare nu are niciun efect.

Înlăturarea prin operație a tumorilor este o procedură invazivă, în care sunt implicate structuri complexe ale organismului nostru. În multe cazuri, operațiile se pot compara cu încercarea de a repara un dispozitiv electronic folosind un ciocan și o rangă. Adesea, operația este ultima șansă, când efectiv nu mai avem alte opțiuni. Dacă și chirurgii decid că nu se mai poate face nimic, pacientul este trimis să moară acasă. Uneori, pacientul nici măcar nu află îngrozitorul adevăr; doar membrii familiei lui știu. Nu ar fi mai bine să fim cinstiți cu ei, în loc să punem în scenă tot felul de spectacole? Asta i-ar permite bolnavului să caute alternative care s-ar putea dovedi cu adevărat ultima șansă. Poate să pară o cruzime, dar adevărul nu poate fi crud. Adevărul nu omoară. Adevărul poate vindeca, dacă persoana afectată găsește suficient curaj și tărie să îl înfrunte și să îl înțeleagă.

Oamenii au ignorat mult timp principiile unei alimentații moderate și exercițiile fizice. Ei își otrăvesc plămânii și sângele cu fum de țigară, beau prea multă cafea și mănâncă dulciuri în cantități uriașe. Toate acestea solicită la maximum capacitățile sistemului nostru de apărare. Corpul nostru ne imploră să cooperăm cu el, trimițându-ne diverse semnale, dar noi le ignorăm sau chiar le amuțim, folosind diverse pastile. Vine un timp când singura opțiune este să ascultăm semnalele obositului nostru corp și să-l ajutăm să se refacă. Avem șansa de a ne prelungi viața și doar de noi depinde dacă vom profita de ea sau nu.

Să revin la pacienta mea: aceasta a trebuit să depună eforturi serioase până când s-a vindecat. Pe lângă toate metodele amintite mai sus, ea a trecut și prin patru rutine de purificare

a ficatului, a făcut diverse băi cu ierburi, a folosit tratamente aerobice şi acvatice, a făcut o mulţime de exerciţii fizice (inclusiv dintre acelea concepute special pentru pacienţii bolnavi de cancer), a urmat o alimentaţie specială şi a băut ceaiuri de plante (zmeură, coacăze negre, urzici). După şase luni în care a muncit intens la sănătatea ei, a mers la doctorul care o declarase pe moarte. Acesta nu a putut decât să bâiguie: „Văd că eşti în viaţă; credeam că..."

Aş dori ca toţi cititorii mei să respecte următoarele principii, oricât de gravă poate deveni starea sănătăţii lor.

1. Credeţi cu tărie că aveţi suficientă putere să luptaţi cu boala.
2. Nu abandonaţi niciodată speranţa că vă veţi vindeca.
3. Iubiţi-vă propriul trup şi propria minte.

Oricine ar trebui să înţeleagă: cancerul este veriga finală într-un lung şir de boli. Nu este boala unui organ, este boala tuturor sistemelor organismului nostru, dintre care unul cedează primul. În primul rând, cancerul este rezultatul unui stil de viaţă nesănătos, al incapacităţii noastre de a face faţă stresului, al necunoaşterii propriei noastre fiziologii şi al nerespectării legilor naturii.

Eforturile care se concentrează asupra luptei contra unor anumite tipuri de tumori au prea puţine şanse de izbândă. Cancerul omoară binecunoscuţi politicieni, staruri de film şi alte celebrităţi, chiar dacă toţi aceştia au suficienţi bani ca să-şi permită tratamentele cele mai scumpe. Cancerul este rezultatul inevitabil al stilului de viaţă al mai tuturor oamenilor. Germenii acestei boli se află în noi toţi, din momentul în care ne naştem (el este în memoria genetică a nou-născuţilor). Boala are nevoie de timp pentru a se dezvolta şi a se manifesta. Mulţi dintre noi nu trăim suficient de mult — murim

din alte boli, mai devreme. Cancerul apare în diagnostice în special în ţările bogate, economic dezvoltate. Şi totuşi, diagnosticarea timpurie a bolii nu garantează vindecarea, dacă nu luăm măsuri radicale de schimbare a stilului de viaţă. Statisticile din ţările dezvoltate nu ne dau prea multe speranţe, în ciuda echipamentelor medicale moderne, a substanţelor farmaceutice aflate la îndemână şi a înaltului nivel de pregătire medicală — un american din patru moare de cancer. Locuitorii ţărilor subdezvoltate pur şi simplu nu trăiesc destul de mult pentru a face cancer. Ei mor din alte cauze, cum ar fi atacul de cord, accidente cardiovasculare şi altele asemenea.

Boli pe care le contractăm şi care ne ucid cu rapiditate

Încercarea de a cerceta procesul de formare a mai multor boli nu necesită aşa de mult timp. Trupul nostru este unic, aşa cum sunt amprentele noastre digitale. Şi totuşi, bolile evoluează, în linii mari, la fel. În termeni simpli, orice problemă de sănătate, de la o simplă alergie sau eczemă până la cancerul instalat într-unul dintre organe, este o dereglare a întregului organism. Putem să-i dăm ce nume vrem, ea este, în fapt, cauzată de o acumulare a toxinelor. Acestea provin din două surse:

1. Din lumea exterioară, prin hrană, aer, apă, medicamente etc.
2. Produse în propriul nostru organism, ca rezultat al proceselor vitale şi al proceselor vitale ale bacteriilor care trăiesc în corpul nostru.

Diverse tipuri de alimente nedigerate se depozitează în intestinul gros şi devin centre de înmulţire pentru bacteriile producătoare de toxine. Toxinele sunt absorbite prin pereţii

intestinali şi sângele le transportă la alte organe, unde produc boli. Am să vă dau un exemplu radical, anume experimentele efectuate de naziști în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Ei au luat conținutul intestinului gros de la deținuții suferind de constipație cronică și au făcut din el un ser, pe care l-au injectat în deținuți sănătoși. În funcție de cantitatea de ser, injecțiile au avut drept rezultat tulburări psihologice, vase de sânge distruse şi apoplexie.

Profesorul Zepp, de la Universitatea din Moscova, a scris la începutul secolului XX o foarte interesantă carte, care încă nu a fost publicată, ca multe alte lucrări scrise de doctorii ruși. El a determinat, prin experiment, că accidentele vasculare cerebrale sunt produse de inflamații ale urechii, care la rândul lor sunt rezultate ale unor inflamații în gât. Gâtul se îmbolnăveşte pentru că rinichii nu funcționează cum trebuie. Proasta funcționare a rinichilor e cauzată de aşternuturile de pat prea călduroase şi de hainele călduroase prea etanşe. Bolile de rinichi afectează respirația prin piele şi alte funcții ale pielii. Proasta funcționare a rinichilor şi a pielii produce boli de ficat, iar acestea sunt urmate de tulburări în sistemul circulator şi în cel digestiv. Constipația rezultată produce o autointoxicație (autootrăvire) a organismului, însoțită de dureri de cap. Vasele de sânge din creier se dilată şi sunt gata să se rupă. Când un vas de sânge se rupe, în cadrul unui minuscul atac de apoplexie, distrugerile produse în creier pot afecta toate sistemele din organism, având drept rezultate psihoze, schizofrenie, demență, insuficiență auditivă, probleme cu vederea, tulburări în intestinul gros, pietre la rinichi şi la vezica biliară, reumatism şi multe altele.

Cam în aceeaşi perioadă şi în altă parte a lumii, profesorul japonez Nishi remarca faptul că 99% din oamenii care mor de diverse boli au suferit de microaccidente vasculare în acele

zone ale creierului care sunt legate de mişcările membrelor. Această observaţie l-a condus la explicarea fenomenului mâinilor şi picioarelor reci. Persoanele care au permanent mâinile şi picioarele reci suferă de tulburări ale funcţionării inimii, vaselor de sânge şi rinichilor. Plămânii şi ficatul lor prezintă, de asemenea, o eficienţă scăzută. Şi toate acestea sunt produse de constipaţiile frecvente. Atunci când hrana nu este suficient de bine digerată şi absorbită, bucăţi nedigerate se descompun în intestinul gros. Unul dintre produsele secundare este monoxidul de carbon. Acesta se leagă de moleculele de hemoglobină şi produce un compus toxic, care se acumulează şi produce distrugeri în organism, în special în sistemul circulator. Nishi a tras concluzia că cele mai importante organe din corpul nostru sunt creierul şi intestinul gros.

Doctorul american Abbot a publicat înainte de al Doilea Război Mondial un studiu în care făcea legătura dintre anumite boli şi schimbările suferite de coloana vertebrală. (Vezi „O coloană vertebrală bolnavă înseamnă un organism bolnav" de la pagina 13 a cărţii mele *Cum să trăim 150 de ani.*)

Diverse mişcări corporale pot produce dislocări aproape insesizabile ale vertebrelor coloanei. Muşchii din jurul vertebrei dislocate se întepenesc şi o împiedică să revină la poziţia ei normală. Rezultatul este o inflamaţie tot mai accentuată a nervilor şi a muşchilor şi limitarea posibilităţii noastre de mişcare.

O vertebră dislocată creează o presiune asupra nervilor care fac legătura cu diverşi muşchi şi diverse organe. Dacă un nerv este apăsat un timp îndelungat, organul care depinde de acel nerv va căpăta stări patologice greu de vindecat.

Următoarele probleme de sănătate sunt asociate cu dislocaţiile din secţiunile corespunzătoare ale coloanei vertebrale:

Zona cervicală: alergii, pierderea auzului, probleme cu auzul, eczeme, probleme cu gâtul şi tulburări ale funcţionării glandei tiroide.

Zona toracică: astm, dureri ale părţilor inferioare ale braţelor, dureri de spate, tulburări ale funcţionării vezicii biliare, probleme cu ficatul, ulcere stomacale şi duodenale, boli de rinichi, probleme cu pielea (acnee, iritaţii, eczeme, furuncule).

Zona lombară: hemoroizi, probleme cu vezica urinară, ciclu menstrual neregulat, dureri menstruale, impotenţă, dureri la genunchi, lumbago, dureri lombare, proastă circulaţie a sângelui la picioare, glezne umflate, picioare reci, picioare slăbite, crampe musculare la gambe şi coapse (cârcei).

Toate tulburările de sănătate reflectă un stil de viaţă nesănătos — alimentaţie nepotrivită, respiraţie incorectă, somn scurt, apucate şi gânduri negative; toate acestea le purtăm cu noi din copilărie până la bătrâneţe. Lungul şir de probleme de sănătate poate fi provocat de schimbări minuscule în coloana vertebrală, produse la rândul lor de poziţii incorecte de lucru mit şi de lipsa exerciţiilor fizice. Schimbările pot duce la o funcţionare insuficientă a pielii şi la un deficit de oxigen în organism. Procesul se amplifică dacă ne îmbrăcăm prea călduros şi dacă neglijăm exerciţiile aerobice şi acvatice.

Dacă pielea nu respiră suficient, vor fi influenţate negativ organe ca ficatul şi rinichii (pietre, capacitate de filtrare redusă). De asemenea, vom avea parte de schimbări negative în compoziţia sângelui.

Calitatea proastă a sângelui poate produce distrugeri ale venelor, crampe musculare la picioare, carii dentare, o proastă stare a părului şi unghiilor, insuficienţă cardiacă, probleme cu ochii, cu urechile şi, în final, probleme la creier.

O funcţie ineficientă a ficatului şi a rinichilor conduce la tulburări gastrointestinale (indigestii, arsuri stomacale) şi

boli la stomac şi duoden. Pe lângă acestea, rezultatul constă şi în constipaţie şi auto-otrăvirea aferentă, însoţite de afecţiuni ale nervilor şi tulburări psihologice, dureri, slăbiciune, insomnie şi în final ruperea unor vase de sânge din creier. Chiar dacă acestea nu ne omoară, ele ne vor paraliza membrele, pentru că distrug acele zone din creier care ne controlează mişcările.

Membrele paralizate şi reci afectează în mod negativ starea inimii, a vaselor de sânge şi a rinichilor. Foarte posibil să ne pască în acest caz bolile de inimă, cancerul sau boala Alzheimer. Şi astfel cercul se închide.

Evident, ordinea apariţiei acestor boli poate fi diferită pentru diferite persoane. „Scenariul" este specific fiecărui individ. Uneori, diverse boli survin simultan. Puteţi folosi propriul dumneavoastră exemplu, sau poate cel al unei rude sau al unui prieten, pentru a analiza legătura dintre stilul de viaţă şi starea sănătăţii.

Cancerul îl creştem noi înşine...

Printre pacienţii mei s-a numărat şi un băiat de doisprezece ani, care suferea de doi ani de atacuri de astm. Avea faţa umflată şi o piele galben-palidă. A fost tratat cu hormoni şi a devenit serios supraponderal, drept care nu putea participa la activităţile fizice de la şcoală. Am remarcat o proastă aliniere a vertebrelor. Pentru el, să se joace cu mingea, să meargă pe bicicletă sau să înoate erau doar nişte vise frumoase.

Aveam în faţa ochilor un băiat nefericit de doisprezece ani, care nu se putea bucura de copilărie şi care era aproape handicapat. Iar viitorul lui părea şi mai sumbru, pentru că astmul bronşic este o boală cronică foarte greu de vindecat. Am întrebat ce îi place să mănânce, iar mama lui

m-a informat: carne, supe, produse lactate, produse de patiserie şi dulciuri.

Niciodată n-am să-i înţeleg pe acei părinţi care îşi iubesc orbeşte copiii şi îi tratează cu bomboane, îngheţată, băuturi dulci şi alte produse foarte bogate în zahăr. Ei nu înţeleg că toate aceste produse se transformă în otrăvuri şi rămân în corpurile copiilor lor pentru tot restul vieţii. Când aud toate discuţiile acelea despre boli ereditare, adesea îmi stă pe limbă să intervin şi să spun că nu bolile sunt moştenite. Moştenim un mod de viaţă nesănătos.

Am pus altă întrebare, despre exerciţiile lui fizice de dimineaţă şi alte activităţi menite să-i călească trupul. A reieşit că băiatul nu are asemenea obiceiuri. Mulţi copii sunt astăzi afectaţi de obezitate, au probleme cu vederea şi infecţii pentru că îşi petrec mai tot timpul uitându-se la televizor sau uitându-se pe computer, în loc să se joace afară.

Am continuat cu întrebările puse mamei băiatului:

„Cum îi place să doarmă?"

„Saltea moale, pernă înaltă, plapumă groasă, călduroasă."

„Face des roşu în gât sau gripă?"

„Da."

„Are scaune regulate?"

Alci mama a ridicat din umeri.

„Sincer, nu ştiu."

L-am întrebat pe băiat cum stă cu „ieşitul afară", ceea ce l-a făcut să roşească.

„Ies cu greutate şi e tare şi în bucăţi rotunde.

„Cât de des te doare capul?"

„Cel puţin o dată pe săptămână."

„Şi atunci ce faci?"

„Nimic. Stau în pat şi mama îmi dă o pastilă."

Era un copil, un individ care abia își începea viața, și din ceea ce vedeam în modul lui de viață era deja un candidat potențial la pavilionul canceroșilor. Conform statisticilor, în lumea occidentală, un copil din patru are probleme respiratorii, unul din cinci, tulburări gastro-intestinale, unul din cinci, probleme cu văzul și auzul, iar unul din trei, tulburări neurologice. Mulți copii suferă de constipație și de dureri de cap. Este aproape imposibil să mai găsești un copil absolut sănătos. Ce se va întâmpla atunci când ei vor deveni adulți?

Natura are grijă de cei care trăiesc în armonie cu legile ei. Când un copil se naște, el inspiră aer și curând i se face o baie — primul lui contact cu apa. Curând după aceea, este expus la lumina soarelui și vine în contact cu solul. Oamenii care mor spun adio luminii soarelui, încetează să mai respire și sunt îngropați în pământ. Ce se întâmplă între naștere și moarte se leagă în mod indisolubil de lumina soarelui, de aer, de apă și de pământ. Soarele ne dă energie, aerul ne furnizează oxigen, apa ne umple celulele, iar pământul ne hrănește. Aceste legi ale naturii sunt universale și neschimbate.

Oamenii nu vor să trăiască în conformitate cu legile naturii și în schimb au parte de boli și suferință. Am început să creăm medii artificiale și să evităm lumina soarelui. Ne otrăvim aerul și apa și înlocuim hrana naturală cu produse prelucrate și împachetate în ambalaje atrăgătoare. Vrem ca toată hrana noastră să fie gustoasă, dulce, gătită și caldă. Valoarea nutrițională a acestor alimente prelucrate este adesea redusă. Întreaga noastră vigoare se duce adesea la vale. Sângele poluat transportă otrăvuri care produc boli, inima este slăbită, iar creierul se deteriorează. Nicio pastilă din lume nu ne va mai putea ajuta atunci când întregul nostru trup va deveni o mlaștină stătută și murdară. Avem o alegere:

fie ne vom îmbolnăvi şi vom muri prematur, fie ne schimbăm stilul de viaţă şi ne bucurăm de o sănătate sclipitoare. O veche zicală spune că: „doctorii tratează, natura vindecă". Corpul nostru se poate lupta cu orice boală, dacă îi creăm condiţiile care să-i permită să-şi folosească sistemele naturale de apărare.

Sistemul Nishi de preîntâmpinare a cancerului

În lucrul meu cu bolnavii de cancer, am folosit întotdeauna sistemul Nishi ca pe un element esenţial în terapie. Acest sistem nu este impresionant precum complexele echipamente cu radiaţii sau alte maşinării care ajută echipele de chirurgi în sălile moderne de operaţie; şi totuşi, el dă rezultate bune. Vă voi prezenta câteva exemple de folosire cu succes a sistemului Nishi (luate din arhiva profesorului Watanabe), ca să puteţi judeca cu propria minte.

- K. Majra, în vârstă de 76 de ani, a fost diagnosticat cu cancer la plămâni în august 1958. A refuzat de acord cu operaţia. Analizele efectuate la alt spital din Tokio au confirmat diagnosticul. A fost tratat în spital timp de două luni, ceea ce i-a produs o slăbire generalizată, o pierdere treptată a poftei de mâncare şi serioase dificultăţi în respiraţie. O radiografie făcută în luna a doua a şederii lui în spital a arătat aceeaşi pată neagră pe plămân şi una mărită în regiunea inimii. Ultima era un efect secundar al medicamentelor, care afectaseră circulaţia sângelui şi a limfei. Respiraţia i-a devenit aproape imposibilă. Se părea că nu mai avea nicio opţiune şi că nici măcar o operaţie nu avea vreo şansă de reuşită. A fost externat în luna decembrie. O rudă i-a sugerat sistemul Nishi. A folosit în fiecare zi următorul complex:

1. Terapie aerobică
2. Duşuri alternative, reci şi calde
3. Consum de băuturi preparate din frunze de palmier (dactyl), foarte bogate în vitamina C (doi litri pe zi)
4. Efectuarea unui set de exerciţii creat de dr. Nishi.

După o lună, pofta de mâncare i-a revenit, i-a revenit şi vigoarea fizică, respira mai uşor şi devenise mai optimist. Pata neagră de pe plămâni, mare cât un ou de găină, a început să se retragă. Peste o lună, în noiembrie 1959, pacientul era complet vindecat. A decis să folosească sistemul Nishi de prevenire a cancerului tot restul vieţii.

- După o examinare amănunţită la spital, lui T. Jumiki, în vârstă de 69 de ani, i s-a descoperit un cancer la stomac. I s-a recomandat o operaţie chirurgicală, dar el a refuzat. A decis să folosească sistemul terapeutic Nishi.

  După o lună de terapie, greaţa i se ameliorase şi nici stomacul nu-l mai supăra. Peste un an, scria o scrisoare în care relata că se simte bine. Era recunoscător pentru tratamentul care i-a vindecat cancerul de la stomac fără operaţie.

- Iszizuko, în vârstă de 61 de ani, a început să aibă în vara lui 1958 dureri abdominale în timpul meselor. Scaunele îi deveniseră negre, din cauza sângelui amestecat cu fecale. Doctorii de la spitalul din Osaka i-au găsit un cancer la colon. A refuzat să se opereze şi s-a internat în alt spital, unde a aflat de sistemul terapeutic Nishi, care în cele din urmă l-a condus spre o vindecare completă.

- Masapugu, în vârstă de 68 de ani, şi-a pierdut capacitatea de a vorbi şi a fost diagnosticat de doctorii din Osaka cu cancer la gât. Radiaţiile cu izotopi radioactivi nu au adus nicio îmbunătăţire a situaţiei. În noiembrie 1958, s-a internat într-un spital în care a efectuat terapia Nishi. Avea obiceiuri nesănătoase — fuma până la 40 de ţigări pe zi şi mânca o mulţime de dulciuri. Aceste obiceiuri i-au iritat şi mai mult zonele afectate din gât. După două luni de tratament, îmbunătăţirile au devenit vizibile şi şi-a recăpătat glasul. A fost în măsură să se externeze şi să continue tratamentul pe cont propriu. În 1962, el a trimis o scrisoare spitalului, mulţumind pentru ajutorul primit întru restabilirea lui completă.
- Gojono Sato, în vârstă de 49 de ani, suferea de puternice hemoragii uterine, din cauza unui cancer la uter. S-a internat în spital pentru opt luni, pentru a se supune tratamentului Nishi. Primele rezultate s-au văzut la sfârşitul primei luni: starea ei fizică s-a îmbunătăţit, iar hemoragiile mai puternice purtau cu ele bucăţi de ţesut mort. Atunci s-a externat din spital şi a continuat tratamentul acasă, ajutată din când în când cu sfaturi prin telefon. Hemoragiile cu fragmente de ţesut mort au mai survenit în trei rânduri. Examinările ulterioare terminării tratamentului au arătat că este complet sănătoasă. Doctorul care i-a recomandat iniţial operaţia a fost uluit de această vindecare şi a spus: „Ai mare noroc. Probabil că diagnosticul a fost pus greşit."

Sunt cazuri vechi de peste 40 de ani. Sistemul terapeutic Nishi este folosit cu succes chiar şi azi în Japonia

în tratamentul cancerului. Începând cu 1990, multe clinici de medicină alternativă din Rusia au început să folosească această metodă.

Eu şi colaboratorii mei o folosim, cu unele modificări (adaptări la altfel de climă, alimente diferite etc.) încă din 1986. Nu am făcut statistici, pentru că pacienţii mei aveau oricum dosare medicale, dar am păstrat scrisorile de la pacienţi în care aceştia îmi raportau rezultatele tratamentului efectuat acasă. Am să vă prezint aici pe scurt câteva cazuri.

Natalia D., în vârstă de 44 de ani, a fost diagnosticată în 1986 cu cancer uterin, care se întinsese şi la sâni. Iniţial, doctorul ei a insistat să se supună imediat unei operaţii. Pacienta era în foarte proastă formă fizică, avea o piele cenuşie, stătea chircită tot timpul, iar gura îi mirosea urât. Văzând că ezită, doctorul a fost de acord cu amânarea operaţiei cu opt săptămâni. El a înţeles şocul unei femei de 44 de ani la gândul că îşi va pierde organele reproductive şi sânii. Natalia a continuat să muncească la slujbă, dar soţul ei a preluat muncile din casă (este foarte important să ai parte de înţelegerea şi susţinerea celor dragi în perioadele de boală). Ea a continuat terapia efectuând exerciţii aerobice de două ori pe zi. A băut ceai făcut din frunze de coacăz negru, măceşe şi zmeură. A făcut duşuri alternative reci şi calde. A efectuat setul de exerciţii din sistemul Nishi. De asemenea, şi-a curăţat intestinul gros prin clisme şi şi-a limitat dieta la fructe crude, nuci, tărâţe, orez, cereale calde şi legume fierte, suc de morcovi şi suc de sfeclă.

Peste trei săptămâni, pielea îi era acoperită cu pete roşii şi vaginul ei emana „o putoare îngrozitoare". Era un semn că trupul ei începe să se cureţe singur. Apoi a trecut printr-un post de şapte zile. A băut doar apă, adăugând la fiecare pahar o linguriţă cu oţet de cidru şi una de miere, pentru a menţine

nivelul adecvat al vitaminelor şi al mineralelor. După post, organismul are nevoie de o perioadă de readaptare la fel de lungă, după care se poate relua alimentaţia obişnuită. În următoarele şapte zile, a băut doar sucuri proaspăt stoarse din cinci tipuri de fructe şi legume de diferite culori şi a mâncat doar fructe şi legume.

În ultima ei alimentaţie, a fost atentă la combinarea corectă a diverselor tipuri de alimente. La sfârşitul perioadei de opt săptămâni s-a dus, temătoare, la doctorul ei. După examinare, doctorul a spus, incapabil să-şi ascundă uluirea: „Nu-mi vine să cred ochilor, cum ai făcut-o?" După ce a ascultat întreaga ei poveste despre vindecarea ei rapidă şi completă, el a exclamat: „Trebuie să le spun tuturor!"

Am primit scrisoarea ei la un an după ce a terminat tratamentul. Se simţea sănătoasă, lucra şi se bucura de viaţă.

În problemele legate de sănătate, unii dintre noi sunt mai leneşi (vă rog să nu vă simţiţi jigniţi) şi unii sunt mai harnici. Cei leneşi aşteaptă să fie ajutaţi de alţii. Ei cred că să-ţi îngrijeşti propria sănătate înseamnă să laşi totul în seama doctorului. Cei harnici vor să se ajute pe ei înşişi, descoperind adevăratele cauze ale bolilor, dar nu ştiu întotdeauna cum să o facă. Cărţile mele sunt destinate acestor oameni harnici. Cei leneşi ar trebui să reflecteze la înţeleapta zicală occidentală: „Nimeni nu face nimic pentru tine înainte de a-şi satisface propriile necesităţi". Nu trebuie să laşi cele mai preţioase lucruri — sănătatea şi viaţa ta — pe mâinile altcuiva. Vom aştepta în zadar venirea unei miraculoase vindecări din partea altcuiva — nimeni nu se poate ocupa mai cu succes de sănătatea ta decât tu însuţi. Este nevoie de voinţă puternică, perseverenţă, hărnicie, cunoaştere şi experienţă pentru a descoperi care este drumul care ne duce spre sănătate. Şi, după cum se ştie, cei care caută vor şi găsi.

Medicina modernă foloseşte trei metode principale de tratare a cancerului: chimioterapia, radiaţiile şi operaţia. După cum am spus mai sus, aceste metode se mărginesc la a trata simptomele. Abordarea corectă este aceea în care se identifică şi sunt atacate cauzele. În conformitate cu ceea ce se cunoaşte în prezent, principala cauză a apariţiei tumorilor este incapacitatea sistemelor de apărare ale corpului de a se ocupa de celulele canceroase. Aici este punctul în care trebuie să ne concentrăm eforturile de prevenire şi tratare.

Sistemul complex pe care vi-l voi prezenta aici nu a fost supus niciodată unei analize ştiinţifice. El poate fi judecat doar pe baza mărturiilor persoanelor care au suferit de cancer, au reuşit să-l înfrângă şi acum sunt perfect sănătoase. Nu l-am publicat nicăieri, dar studenţii şi colaboratorii mei pot că au folosit unele dintre elementele lui. Remarcă importantă: **Sistemul se poate folosi independent de alte tratamente şi medicamente luate. Punctul lui forte este mobilizarea mecanismelor de apărare proprii corpului.** Partea „neplăcută" a sistemului este că el îi cere pacientului o permanentă concentrare asupra îngrijirii propriei sănătăţi. Sistemul necesită mai mult timp pentru a-şi dovedi eficienţa în cazurile mai grave; cazurile mai puţin grave sunt rezolvate relativ rapid. Persoanele care se supun acestui sistem învaţă o metodă de a-şi păstra o bună sănătate pentru tot restul vieţii.

Sistemul a fost proiectat pornind de la:

1. Lucrările lui Ivan Pavlov, fiziolog rus, care a propus ideea că organismul uman este un sistem cu autoreglare, autovindecare, autosusţinere, autoregenerare şi autoîmbunătăţire.
2. Lucrările lui Ugolev, expert rus în domeniul digestiei.
3. Lucrările doctorilor Norman Walker şi Max Gerson în domeniul tratării cancerului.

4. Metodele de purificare corporală folosite de vindecătorii tibetani.
5. Hidroterapia şi alte metode de îmbunătăţire a imunităţii, propuse de S. Kneipp şi Porfir Ivanov.
6. Exerciţiile fizice propuse de dr. Katsuzo Nishi pentru tratamentul cancerului.
7. Propriile mele observaţii de la secţia de medicină neconvenţională a Institutului pentru Sănătate din Moscova.

Hipocrate spunea:

Dacă bolile fac parte din ordinea naturală, tot naturală este şi vindecarea lor. Nu ne rămâne decât să găsim aceste vindecări.

Cum o vom face? Trebuie să trăim în armonie cu legile naturii. Iată câteva măsuri necesare:

1. Învăţaţi exerciţiile de respiraţie (*Cum să trăim 150 de ani*, p. 86)
2. Schimbaţi-vă obiceiurile alimentare (op. cit., p. 120)
3. Beţi sucuri din legume şi fructe proaspăt stoarse
4. Folosiţi terapiile acvatice de îmbunătăţire a imunităţii (băi, saună, duşuri alternativ reci şi calde (op. cit., p. 111)
5. Amplificaţi activităţile fizice proprii (op. cit. pp. 67-68, 76-81)
6. Folosiţi rutinele de purificare corporală (op. cit., p. 218)
7. Efectuaţi setul de exerciţii Nishi de preîntâmpinare a cancerului
8. Învăţaţi să vă controlaţi psihicul (emoţii, gânduri şi dorinţe, op. cit., pp. 164-165)

O dezvoltare a tuturor acestor puncte se poate găsi peste tot prin cărţile mele. Iată câteva sfaturi legate de obiceiurile alimentare:

1. Eliminați treptat din dietă toate produsele alimentare rafinate și excesiv de prelucrate (cârnați, sendvișuri, margarină, conserve de orice tip, oțet din alcool rafinat, făină albă, supe instant, sosuri etc.)
2. Limitați cât de mult puteți aportul de zahăr și de produse conținând zahăr, ca și înlocuitorii dietetici ai acestuia (folosiți miere în locul lor).
3. Limitați cât puteți de mult aportul de substanțe stimulante (cafea, ceai negru, alcool — tărie).
4. Mâncați cât mai puține grăsimi animale (unt, brânză, carne grasă).
5. Limitați la minim consumul de produse de panificație care conțin drojdie.

Puteți include în alimentație cereale, orez fiert (cel mai bine orez nerafinat), fructe și legume (cel puțin cinci tipuri, atât fierte, cât și crude), pește, pasăre, germeni de grâu, brânză (o felie-două pe zi) și ouă (de trei ori pe săptămână).

Când vă planificați meniul, respectați următoarele reguli: **mâncați alimente oferite de sol, cel mai bine din zona dumneavoastră geografică, crude sau gătite, miere, ouă și lapte bătut.** Țineți cont de principiile de combinare corectă a produselor alimentare (tabelul 2, pagina 56). Iată alte câteva sfaturi privind alimentația dumneavoastră:

- Ordinea corectă este suc, salată și apoi felul principal. Mâncați carbohidrații (cereale, cartofi, fructe, legume și alte produse vegetale) înainte de prânz și proteinele (pește, brânză, alte produse animale) după-amiaza.
- Cel mai bine este să luați două mese pe zi. Dacă vi se face foame între mese, mâncați fructe și legume sau beți ceai din frunze de zmeură, mure, mesteacăn sau coacăze negre.

- Mestecați complet fiecare îmbucătură (25-30 de ori pentru persoanele sănătoase și 50-70 de ori pentru persoanele bolnave).
- Beți sucuri de fructe și legume proaspăt stoarse și mâncați salatele înainte de felul principal.

Una dintre cele mai importante descoperiri ale secolului XX în domeniul alimentației a fost teoria digestiei. Conform acestei teorii, pe lângă stomac și intestinul subțire, la digestie mai participă și vasele de sânge. Iată de ce o alimentație care nu respectă principiile fundamentale ale nutriției va conduce în mod sigur la probleme de sănătate.

Vechea idee conform căreia intestinul subțire produce un singur flux de substanțe nutritive a fost infirmată de către Ugolev, care a arătat că există de fapt cinci asemenea fluxuri. Unul dintre aceștia curenți transportă peste 30 de hormoni și alte substanțe înrudite cu hormonii, produse de către intestin și de către flora lui bacteriană și jucând un rol esențial nu numai în procesul digestiv, ci și în alte funcții fiziologice ale întregului organism. Masa celulară combinată a intestinului și a florei lui bacteriene este mai mare decât a tuturor glandelor endocrine. Intestinul subțire și bacteriile lui produc hormoni identici cu cei produși de sistemul endocrin. Pe lângă aceasta, microflora din intestinul subțire poate produce hormoni, vitamine și aminoacizi esențiali. Iată de ce orice tulburare în evoluția microflorei (de pildă, din cauza folosirii antibioticelor) sau crearea oricărei împrejurări patologice în evoluția ei (de pildă, rezultând din folosirea excesivă a produselor alimentare rafinate și gătite) distrug sistemul hormonal al organismului.

Apropo, teoria explică la fel de ușor apariția unora dintre bolile cele mai răspândite, cum ar fi tulburările de funcționare

la glanda tiroidă. Acestea sunt rezultate ale unor probleme digestive. Principala cauză a dereglărilor la tiroidă sunt mâncatul prea rapid, combinarea incorectă a produselor alimentare şi băutul la masă. Încercaţi să schimbaţi aceste obiceiuri şi problemele tiroidei vor dispărea.

Este evident că bolile de care suferă cei mai mulţi oameni vin din tulburarea microflorei. Bolile apar în copilărie dacă sugarului i se dau lapte de vacă şi alte produse, în locul laptelui matern. Acest lucru înlocuieşte fermentaţia normală şi sănătoasă a laptelui cu procese de putrefacţie care otrăvesc trupul copilului şi ulterior dau naştere la alergii, nas înfundat, infecţii cu stafilococi, probleme la sinusuri şi sute de alte probleme de sănătate. Aceasta este cauza pentru care ar trebui să bem sucuri proaspăt stoarse înainte de fiecare masă, pentru a ne întări sistemul hormonal şi a aduce suficiente vitamine, minerale şi micro- şi macroelemente. Sucul ar trebui să fie urmat de o salată din cel puţin cinci tipuri de legume (de pildă, varză, cartofi, sfeclă, morcovi şi ceapă). Aceste salate conţin toate fibrele şi alte substanţe esenţiale – importante componente ale alimentaţiei, necesare pentru o funcţionare normală a sistemului nostru digestiv şi a corpului în general. Deficienţa de fibre din alimentaţie conduce la schimburi neregulate ale colesterolului şi ale hormonilor. De asemenea, ea promovează apariţia pietrelor. Flora bacteriană se hrăneşte cu fibre şi le transformă în vitamine şi aminoacizi esenţiali. Aceştia fac ca intestinul gros să funcţioneze şi să transporte alimentele mai departe. Iar acest lucru este cu atât mai important cu cât mulţi dintre noi duc o viaţă sedentară.

Fibrele accelerează înlăturarea toxinelor din organism şi ajută la reţinerea ionilor necesari de potasiu, calciu, sodiu şi magneziu. Fructele şi legumele sunt bogate în fibre. Ele sunt

importante în special pentru persoanele în vârstă — cea mai bună metodă de a preîntâmpina apariţia diabetului şi a obezităţii. Cei care şi-au pierdut dinţii deja (din cauza consumului exagerat de mâncăruri gătite şi dulci) pot să-şi radă fructele şi legumele de răzătoare de plastic sau să bea sucuri proaspăt stoarse conţinând şi pulpa fructului, astfel încât să introducă în organism cât mai multe fibre posibil. Poţi să-ţi ameliorezi simţitor sănătatea dacă vei căpăta obiceiul de a începe mesele în acest mod. Persoanele care mănâncă multe sendvişuri, supe şi carne prezintă o dereglare a mecanismului de reglare a poftei de mâncare. Aceşti oameni sunt tot timpul flămânzi. Supraalimentaţia conduce la obezitate şi la otrăvirea cu bucăţile nedigerate ale mesei.

Sistemul Nishi de prevenire a cancerului include:

1. Dormitul pe o saltea tare, cu capul pe o pernă tare.
2. Efectuarea exerciţiului „peştelui": aşezaţi-vă pe spate, puneţi mâinile în zona vertebrelor cervicale a patra şi a cincea, îndoiţi coatele şi menţineţi întregul corp cât mai lipit de podea. Lipiţi picioarele unul de altul şi trageţi de degetele picioarelor spre cap. Împingeţi capul, umerii, gambele şi pelvisul spre podea. Acum începeţi să efectuaţi mişcări rapide, ondulându-vă corpul în dreapta şi în stânga, ca şi cum aţi fi un peşte care înoată. Efectuaţi acest exerciţiu dimineaţa şi seara, timp de câte un minut. În ciuda simplităţii lui, exerciţiul produce rezultate uluitoare în înlăturarea nealinierilor din coloana vertebrală. El mută vertebrele la loc în poziţia lor corectă, înlăturând presiunea exercitată asupra vaselor de sânge şi a terminaţiilor nervoase (terminaţiile nervoase „ciupite" sunt cauza multor boli).

3. Exercițiul gândacului: întindeți-vă pe spate, puneți sub gât o pernă semicilindrică rigidă, întindeți brațele și picioarele în sus (suficient de sus astfel încât labele picioarelor să fie paralele cu podeaua). Apoi scuturați picioarele și brațele, ca un gândac răsturnat pe spate. Efectuați exercițiul timp de un minut-două în fiecare dimineață și în fiecare seară. Care este secretul acestui exercițiu? Cu toții cunoaștem beneficiile alergatului pentru starea sănătății. Exercițiul „gândacului" ne oferă același efect, fără însă a ne solicita inima și articulațiile, lucru foarte important pentru persoanele slăbite, cu mobilitate redusă sau forțate să stea la pat. Exercițiul ameliorează circulația sanguină în corp, în special în membre.
4. Împreunarea palmelor și a labelor picioarelor: acest exercițiu se efectuează în patru etape. El ajută la readucerea la normal a balanței energetice a corpului. O persoană sănătoasă posedă aceeași sarcină electrică în partea stângă și în partea dreaptă a corpului. Tulburarea acestui echilibru poate conduce la boală (este modul în care se pun diagnostice bazate pe aură). Etapa 1: Întindeți-vă pe spate, împreunați și despărțiți palmele de zece ori, împingând cu putere vârfurile degetelor unul în altul. Etapa 2: Împreunați-vă palmele. Apoi, cu brațele paralele cu torsul, deplasați mâinile în susul și în josul corpului, ca și cum ați încerca să îl tăiați în două (de 10 ori). Etapa 3: Puneți labele picioarelor una lângă cealaltă, apoi ridicați-le și deplasați-le înainte și înapoi de 10 ori, efectuând în același timp și „tăierea" descrisă în etapa 2. Etapa 4: Stați întinși cu ochii închiși, cu palmele împreunate și picioarele lipite, timp de 3-5 minute.

5. Exerciţii pentru regenerarea vertebrelor cervicale şi îmbunătăţirea respiraţiei
   - Aşezaţi-vă pe un scaun, ridicaţi şi coborâţi braţele de 10 ori.
   - Înclinaţi capul spre stânga şi spre dreapta de 10 ori, încercând să atingeţi umerii cu urechile.
   - Înclinaţi capul înainte şi înapoi de 10 ori.
   - Întoarceţi capul spre stânga şi spre dreapta de 10 ori.
   - Întindeţi braţele în faţă, cu palmele îndreptate una spre cealaltă, apoi întoarceţi capul spre stânga şi spre dreapta de 10 ori.
   - Întindeţi braţele deasupra capului, cu palmele paralele, apoi întoarceţi capul spre stânga şi spre dreapta de 5 ori.
   - Plasaţi degetele pe partea superioară a umerilor şi împingeţi umerii înapoi cât mai departe posibil (închipuiţi-vă că vreţi să stoarceţi un măr între omoplaţi). În acelaşi timp, împingeţi bărbia înainte (ca o lebădă care îşi întinde gâtul). Acest exerciţiu relaxează vertebrele şi muşchii gâtului, ceea ce mai departe va îmbunătăţi circulaţia sanguină în creier şi va normaliza funcţionarea sistemelor nervos şi digestiv. Efectuaţi acest exerciţiu în fiecare dimineaţă şi seară, câte trei minute.
   - Staţi aşezaţi pe o margine de scaun, sprijiniţi palmele pe genunchi, închideţi ochii şi legănaţi întreg corpul spre stânga şi spre dreapta. Concomitent, umflaţi şi dezumflaţi abdomenul, urmând acelaşi ritm.

Consider că acest set de exerciţii este cel mai bun dintre toate, din mai multe motive. În primul rând, niciun alt set de

exerciţii nu reîntinereşte corpul într-o asemenea măsură. În al doilea rând, se ştie că japonezii au capacitatea de a acumula cunoştinţe, inclusiv cunoştinţe medicale, din alte părţi ale lumii, alegând şi păstrând ce este mai bun. În al treilea rând, datele statistice japoneze dovedesc înalta eficienţă a acestui set de exerciţii în cadrul terapiei anticancer. În al patrulea rând, mă bazez pe propria mea experienţă cu acest set de exerciţii, pentru că l-am folosit pentru a corecta nişte probleme foarte serioase la coloana vertebrală, reuşind să-mi recapăt buna stare fizică şi psihologică.

Pe lângă etapele menţionate mai sus, există şi unele măsuri suplimentare, care completează această terapie.

1. Sugeţi ulei vegetal (de trei-patru ori pe zi).
2. Beţi ceai făcut din frunze de zmeură sau coacăze negre (un litru pe zi).
3. Mâncaţi în fiecare zi o coajă de ou pisată.
4. Mâncaţi foarte multe alimente bogate în fito-estrogeni (boabe de soia, fasole, varză, broccoli).
5. Adăugaţi usturoi, ceapă, ridichi şi seminţe de muştar în mâncăruri. Acestea conţin antibiotice naturale.
6. Mâncaţi multă varză acră şi castraveţi muraţi (bune surse de vitamina C).
7. Includeţi în alimentaţie produse bogate în fier şi cupru (mere, căpşuni, zmeură, sfeclă, coacăze negre şi morcovi).
8. Mâncaţi produse care conţin seleniu, zinc, fosfor, magneziu, vitaminele E şi B (germeni de grâu, ovăz, orz, mei şi tărâţe).
9. Folosiţi iodul — o substanţă foarte folositoare în prevenirea şi tratarea bolilor (vezi remediul nr. 34).

REMEDIUL NR. 34

(mărește imunitatea și promovează concentrații mai mari de leucocite în sânge, activează leucocitele, micșorează nivelul colesterolului, curăță vasele de sânge.)

Amestecați o linguriță de iod (pentru uz extern) cu 50 mililitri de apă caldă (răcită după fierbere), adăugați o lingură de făină de cartofi (amidon), puneți totul într-o oală și fierbeți la foc mic, amestecând permanent în timp ce adăugați încă 200 de mililitri de apă fiartă, apoi mai fierbeți încă un minut. Consumați câte 4-6 linguriițe o dată la două zile, până când amestecul este epuizat, apoi preparați aceeași cantitate și repetați rutina.

Notă: **Dacă sunteți diagnosticat cu cancer în stadiul trei sau patru, cancer care s-a răspândit și în alte părți ale corpului, iar doctorii nu vă dau nicio șansă de vindecare, încercați următorul remediu.**

REMEDIUL NR. 35

Amestecați într-o cană 30 de mililitri de ulei de floarea-soarelui sau de măsline, nerafinat, cu 15 mililitri de alcool rafinat (96%). Puneți un capac pe cană, scuturați-o bine timp de două minute și beți pe loc amestecul. Nu beți și nu mâncați nimic altceva. Repetați de trei ori pe zi, cu 30 de minute înainte de fiecare masă. Dacă aveți grețuri, mestecați o bucată de coajă de lămâie, pe care apoi o aruncați. Repetați acest ciclu în trei perioade a câte zece zile, întotdeauna la aceleași ore, iar între perioadele de 10 zile luați o pauză de 5 zile. După al treilea ciclu, lăsați să treacă un interval de cel puțin 21 de zile înainte de a începe următoarea serie. Nu urmați niciun fel de alte tratamente în acest interval, doar permiteți-i organismului să se odihnească după tratament.

În timp ce vă administrați acest tratament, este strict interzis:

1. Să urmați orice alt tratament, exceptându-le pe acelea prescrise de un doctor.
2. Să întrerupeți tratamentul înainte de a-l termina.
3. Să reduceți doza fără o consultație prealabilă.
4. Să vă administrați glucoză intravenos.
5. Să beți alcool sau să fumați.

Recomandări suplimentare:

- Folosiți doar alcool rafinat cu o puritate de cel puțin 96%.
- Tratamentul poate fi început în orice stadiu al bolii.
- Folosiți doar un tip de ulei de-a lungul tratamentului.
- Mâncați în conformitate cu indicațiile (înainte de remediul nr. 34): nu urmați niciun fel de alte diete speciale și nici nu țineți post.
- Reduceți la minimum aportul de grăsimi.
- Puteți lua analgezice care nu sunt opiacee puternice. Toate celelalte medicamente prescrise de doctorul dumneavoastră pot fi luate, cu excepția formulelor cu hormoni.

Acest tratament necesită 3-4 luni pentru vindecarea cancerului la stomac în primul sau al doilea stadiu, 8-16 luni pentru al treilea sau al patrulea stadiu, când cancerul s-a răspândit în alte părți ale corpului. **Vindecarea este imposibilă dacă pacientul a urmat tratamentul bazat pe urină. Terapia cu urină făcută fără o purificare completă a corpului poate fi considerată sinucidere — ea poate provoca ciroză la ficat în 3-4 luni.**

În primele 4-10 zile, s-ar putea să simțiți în gât o senzație de arsură și de umflare. Aceste neplăceri vor dispărea în 14-18 zile.

Câte ceva care să vă dea de gândit

Cercetările legate de cancer implică o mulțime de oameni de știință din toată lumea. Și totuși, cancerul rămâne cauza decesului într-un caz din trei. Boala a fost prima dată menționată în sursele antice, în documente din secolul al XII-lea înaintea erei noastre. Cercetările serioase au început în secolul al XIX-lea al erei noastre. Astăzi avem o listă cu peste 150 de tipuri de cancer. Există multe metode moderne de tratament, folosind ultimele tehnologii apărute. Din nefericire, în prea multe cazuri oncologii nu pot face nimic.

În „Hud-szi", o veche scriere tibetană despre vindecarea bolilor, doctorii din Antichitate considerau cancerul un fel de microorganism parazit, care otrăvește gazda cu propriile produse fiziologice toxice. Sistemul circulator și cel osos sunt primele afectate, ceea ce duce la dureri și neplăceri în articulații, oase și inimă. Doctorii tibetani numeau acei paraziți „moartea albă". Pe măsură ce timpul trece, paraziții se transformă și cresc în alte părți ale corpului, formând tumori — „moartea neagră" sau cancerul.

Pornind de la această teorie, biochimiștii din Sankt Petersburg au încercat să identifice acel parazit. Cercetările lor au dovedit că celulele canceroase nu sunt celule umane care au suferit mutații, ci Trichomonas, un organism parazit monocelular, care trăiește în noi toți — una dintre cele mai vechi ființe de pe planetă. Cercetările au arătat că Trichomonas are o capacitate uluitoare de a se transforma și a se adapta la condițiile în permanentă schimbare și de aceea este dificil de identificat. De pildă, doze puternice de radiație, care sunt fatale oamenilor, au asupra lui Trichomonas un efect stimulator, producându-i o dezvoltare mai rapidă și făcându-l mai „agresiv". Scăpând de radiație, paraziții se deplasează din

țesut în sânge și limfă, răspândindu-se astfel în întregul organism și începând să se dezvolte în alte locuri. Poate de aceea metodele cele mai folosite de tratament, chimioterapia și radiațiile, ușurează temporar simptomele, dar în cele din urmă amplifică boala. Analizând dosarele pacienților care sunt supuși acestor tratamente, descoperim că atunci când Trichomonas invadează țesuturile, invazia produce tumori, în timp ce în sânge vor apărea cheaguri.

Există și o ipoteză conform căreia virusul HIV este conținut în aceste protozoare monocelulare, nu în celulele limfatice, așa cum se consideră în mod obișnuit. Faptul că medicamentele antivirale sunt total ineficiente în combaterea SIDA susține această ipoteză. Aceasta înseamnă că eforturile noastre împotriva SIDA vor rămâne în van dacă nu rezolvăm problema cancerului.

Cum intră Trichomonas în organismul uman? Experimentele efectuate pe animale și pe embrioni umani de două săptămâni au depistat prezența parazitului în inimă, creier, plămâni, ficat, rinichi și intestinul gros. Colonii care seamănă cu chisturile sunt descoperite de dentiști în gingiile pacienților. Femeile cu vârste între 16 și 58 de ani care au participat la studiu prezentau infecții vaginale cu Trichomonas. Cercetări efectuate pe un eșantion extins al populației, cuprinzând multe profesiuni și zone geografice, au dovedit că suntem cu toții purtătorii acestui parazit. El trăiește în gură, în stomac, în sistemul uro-genital. Poate călători dus de sânge și de limfă spre toate organele corpului. Produsele proceselor lui fiziologice otrăvesc sistemul nervos, articulațiile și ficatul gazdei și multe altele. Aceasta compromite imunitatea gazdei, tulbură metabolismul și conduce la nenumărate probleme de sănătate.

Curentul medical principal contemporan nu recunoaște validitatea acestei teorii, chiar dacă nu există dubii asupra

validității teoriei științifice care o susține. Cele mai mari institute de cercetări din Rusia (Institutul Pasteur de Epidemiologie și Microbiologie, Institutul pentru Roentgenologie și Radiologie și Institutul Otto pentru Maternitate și Ginecologie) au confirmat toate faptele, într-un studiu desfășurat pe cinci ani.

Acceptarea acestei ipoteze ar însemna o schimbare radicală în conceptele deja încetățenite asupra tratării cancerului, cu toate cheltuielile aferente de timp, bani și alte resurse.

Nu doresc ca prezentarea acestor fapte să facă cititorul să intre în panică. Ipoteza respectivă susține că toți suntem purtătorii cancerului, dar ce rol joacă el în viața noastră depinde doar de sistemul nostru imunitar.

La începutul secolului XX, dr. Passet a demonstrat că există 23 de tipuri de bacterii numai în țesutul nostru cerebral, între ele numărându-se stafilococii și bacteria tuberculozei. Asta nu înseamnă neapărat că vom muri din cauza bolilor cauzate de aceste bacterii. Un corp sănătos posedă mijloace de apărare împotriva a mii de boli. Mulți sunt factorii care contribuie la sănătatea noastră, între ei numărându-se igiena, alimentația și atitudinea mentală. Până când doctorii vor descoperi întreg adevărul despre cancer, oamenii care au chiar și o mică șansă de supraviețuire trebuie să ia ei înșiși niște măsuri.

În timp ce analizam cazurile de remisiune a cancerului din cabinetul meu și din afara lui, am remarcat un anumit model repetitiv. Persoanele care văd moartea cu ochii sunt de obicei suficient de motivate pentru a-și modifica radical modul de viață (purificare corporală, alimentație judicioasă, post, transformarea atitudinii, schimbarea abordării diverselor probleme etc.) își îmbunătățesc semnificativ imunitatea și, drept rezultat, înving boala. Nu mai risipiți timpul. Începeți să luați măsuri. Totul depinde numai de noi.

Ce putem face pentru a ne mări şansele de a evita apariţia cancerului în corpul nostru? Într-unul din interviurile pe care le-am dat la radio, am răspuns la această întrebare în următorul mod:

1. Mâncaţi fructe şi legume cultivate în propria dumneavoastră regiune geografică şi beţi sucurile proaspăt stoarse din acestea. În alimentaţia zilnică ar trebui să se găsească cel puţin un măr şi legume crude sau fierte. Cele mai valoroase sunt legumele şi fructele care prezintă un verde, portocaliu sau roşu intense (spanac, salată verde, castravete, fasole, mazăre, roşii, sfeclă, morcov, dovleac, pară, măr etc.). Acestea furnizează corpului toate vitaminele, fibrele şi mineralele esenţiale, plus oxigen.
2. Cunoaşteţi deosebirile dintre multele tipuri de grăsimi? Grăsimile sunt necesare în organism, în special la o vârstă înaintată. Ce fel de grăsimi sunt mai bune? Uleiurile vegetale, în special cele presate la rece, conţin acizi şi vitamine care ne prelungesc viaţa. Este o idee bună să consumaţi în fiecare dimineaţă şi seară o linguriţă de ulei şi, de asemenea, să adăugaţi o lingură de ulei în salate. Trebuie limitat aportul de carne, lapte şi margarină.
3. Efectuaţi mai multe activităţi fizice în afara casei şi învăţaţi să respiraţi corect. Oxigenul din aer este esenţial pentru fiecare dintre miliardele de celule din corpul nostru şi le ajută să se regenereze, încetinind procesul de îmbătrânire. Activitatea fizică îi permite oxigenului să ajungă la toate celulele. De aceea este cel mai bine să efectuăm exerciţii în aer liber.
4. Fiţi veseli! Emoţiile ne afectează nu doar mintea. Ele influenţează cele mai multe reacţii fiziologice din

corpul nostru. Când suntem îngrijorați sau iritați, sistemul nostru imunitar (sistemul natural de apărare al organismului) încetează să mai producă hormonii T și B care, printre altele, ne protejează de infecții și de cancer. Atunci când suntem fericiți și ne bucurăm de viață, sistemul nostru imunitar devine mai puternic și ne poate apăra mai bine sănătatea.

5. Găsiți timp pentru relaxare. Viața din lumea modernă este plină de tensiune și stres. Acestea nu pot fi evitate, dar nici nu ar trebui să le lăsăm să se acumuleze. Permiteți-vă puțin timp pentru a face lucruri care vă plac — mergeți în camera dumneavoastră și ascultați muzica preferată sau plimbați-vă prin pădure. Este util să petreci un timp de unul singur (3-5 minute), să te relaxezi și să uiți de toate necazurile.
6. Mențineți-vă mintea ocupată. Cu cât mintea lucrează mai mult, cu atât este mai capabilă să facă față stresului. Indiferent de vârstă, stimulați centrii cerebrali care sunt responsabili pentru memorie. Citiți cărți, vizitați muzee, luați lecții, jucați șah — cu alte cuvinte, folosiți-vă capul.
7. Dormiți suficient de mult. Un somn odihnitor limpezește mintea, relaxează mușchii, reduce tensiunea sanguină, regenerează sistemul hormonal și mărește imunitatea. Chiar și rănile se vindecă mai bine în timpul somnului. Persoanele private de somn timp de câteva zile prezintă simptomele unor boli psihice. Necesarul de somn pentru diverși oameni este diferit. Pentru unii, 4-5 ore sunt suficiente, în timp ce alții au nevoie de 8-10 ore. Ar trebui să ne putem permite tot somnul pe care îl necesită corpul nostru. Asta înseamnă că ar trebui să ne simțim odihniți și proaspeți atunci când ne trezim.

8. Învăţaţi să vă bucuraţi de o plimbare. Este una dintre căile de menţinere a unui sistem imunitar puternic. Menţineţi temperatura dormitorului în jur de 16-17 grade Celsius şi faceţi în fiecare dimineaţă şi seară duşuri alternative reci şi calde, pentru a ajuta la întărirea imunităţii.
9. Mâncaţi mai puţin. Aplicaţi principiul „mâncăm ca să trăim, nu trăim ca să mâncăm". Mestecaţi alimentele încet şi ridicaţi-vă de la masă înainte de a vă simţi sătul. Mâncaţi mai multe produse naturale care nu sunt supuse unei prelucrări termice (în special prăjitul îndelungat).
10. Râdeţi mai mult. Râsul angajează mai mulţi muşchi decât aţi crede. El masează organele interne şi stimulează sistemul digestiv. El uşurează durerile şi înlătură inflamaţiile. Când râdem, respirăm mai profund, furnizând plămânilor mai mult oxigen. Creierul nostru produce serotonină — „hormonul fericirii". În sfârşit, râsul contribuie adesea la spargerea gheţii în relaţiile cu alţi oameni.
11. Faceţi dragoste. Medicina din Antichitate considera că în uniunea dintre bărbat şi femeie există elemente ale nemuririi. Actul erotic contribuie cel mai bine la refacerea armoniei corpului nostru.
12. Purificaţi-vă trupul. Nu uitaţi că starea lui interioară se va reflecta în aspectul dumneavoastră exterior.
13. Acordaţi-vă la ceea ce vă spune propriul trup. Corpul poate aprecia această grijă. Dacă vreţi să rămâneţi sănătoşi, luaţi acest lucru în calcul înainte ca boala să lovească.

Radiația mortală

Radiațiile electromagnetice au devenit un adevărat pericol pentru sănătatea noastră. Ele sunt pretutindeni. Putem să ne punem la adăpost de razele dăunătoare? Da, atunci când cunoaştem şi respectăm anumite reguli.

De ce este dăunătoare radiația electromagnetică?

Problema a fost ignorată de ştiința oficială până de curând, pentru că trebuia recunoscut un fapt controversat: corpul uman posedă bio-poli. Numai câțiva fizicieni au studiat fenomenul şi de obicei numai ca un hobby.

S-a determinat deja cu precizie că fiecare organ al corpului nostru prezintă o anumită frecvență de lucru: inima — 700-800 Hz, ficatul — 300-400 Hz, creierul — 10-15 Hz (în funcție de gradul de stimulare). Dacă inima este expusă unei radiații cu o frecvență similară, aceasta poate mări ori micşora frecvența inimii dincolo de intervalul ei normal. Acest lucru se poate întâmpla şi cu alte organe. Expunerea la câmpuri electromagnetice de înaltă intensitate sau chiar expunerea prelungită la câmpuri de intensitate redusă pot conduce la boli grave.

Viața de pe Pământ a început şi a evoluat într-un mediu cu o radiație electromagnetică relativ slabă. Sursele acesteia erau propriul câmp electromagnetic al Pământului, radiația cosmică şi radiația solară. Descoperirile tehnologice au făcut să crească intensitatea totală a câmpului cu câteva unități peste aceste condiții naturale. Bio-polii noştri (numiți şi aură) sunt avariați în principal din cauza liniilor electrice aeriene, a radiocomunicațiilor, a dispozitivelor de radiolocație (radar) şi a altor elemente de infrastructură industrială.

S-a stabilit, de asemenea, că persoanele care trăiesc în apropierea liniilor de înaltă tensiune sau a substaţiilor de transformare prin care trec 500 kW sau mai mult se simt mai rău atunci când puterea creşte. Cercetătorii au descoperit că riscul de a face cancer sunt de câteva ori mai mari pentru persoanele care trăiesc în apropierea liniilor de înaltă tensiune.

Riscuri pentru sănătate în propria noastră casă

Poate că nu ne dăm seama, dar chiar şi în casă avem multe surse de radiaţie dăunătoare.

- Filtrele puse pe monitoarele computerelor sunt în general destul de bune pentru a ne apăra, dar radiaţia nu dispare complet. Ea s-ar putea concentra într-un singur punct, de pildă patul unui copil, aflat în spatele operatorului computerului. Iată de ce este important să poziţionăm acest dispozitiv modern astfel încât radiaţia să nu afecteze pe nimeni. De pildă, în spatele unei ferestre sau al unui perete.
- Televizorul trebuie urmărit de la o distanţă de cel puţin 2-3 metri. Puţini ştiu că un televizor pus în faţa patului poate produce dureri de oase. Să adormi cu televizorul aprins este chiar mai rău, pentru că, atunci când dormim, corpul este mai puţin apt să se apere de radiaţie. Cel mai bine este să programăm televizorul să se închidă automat, dacă simţim că o să adormim.
- Cuptoarele cu microunde ar trebui să aibă încorporat un dispozitiv de monitorizare a radiaţiei. Circuitele acestor cuptoare se pot dezechilibra din când în când, producând o creştere bruscă a intensităţii radiaţiei. Un dispozitiv de monitorizare ne-ar alerta când acest

lucru se întâmplă, pentru a duce aparatul la service, ca totul să revină la normal.

Chiar şi dispozitive banale, care nu sunt prea avansate tehnologic, cum ar fi ***lustrele şi candelabrele***, pot să constituie un pericol într-o anumită măsură. Forma candelabrelor determină direcţia radiaţiei. Nu este o idee bună să stai direct sub un candelabru. Paturile noastre ar trebui să fie plasate astfel încât capul să nu se afle sub o lampă montată în perete. Cel mai bine este folosim lumini semisferice îndreptate spre tavan.

Este mai bine să nu avem o masă de machiaj în dormitor. Dacă totuşi există una, asiguraţi-vă că toate oglinzile sunt aliniate într-un singur plan, altfel ele pot crea zone de radiaţie puternică. Oglinzile montate pe perete sunt în general mult mai sigure.

Proiectul arhitectonic al casei noastre poate şi el duce la crearea unei puternice radiaţii dăunătoare în anumite zone. Forma ideală pentru o cameră este cea rotundă. Dar acest deziderat este nerealist; putem totuşi cel puţin să evităm să stăm pe scaun sau pe pat într-un colţ al camerei — colţurile sunt locurile cele mai periculoase. Evitarea colţurilor meselor nu este, de pildă, neapărat o superstiţie. Acestea acţionează ca nişte antene care colectează radiaţia. Mesele de formă ovală sunt mult mai bune.

Ca regulă generală, este o idee bună să rearanjăm mobila din casă cel puţin o dată pe an, pentru a evita să fim expuşi permanent aceluiaşi model repetitiv de radiaţie.

Aproape că am uitat un dispozitiv important, foarte utilizat în zilele noastre: telefoanele celulare. Bărbaţii le poartă adesea în buzunarele interioare ale hainelor, ceea ce înseamnă o expunere prelungită la radiaţii a inimilor şi a plămânilor.

Este mult mai sigur să ţii telefonul într-unul din buzunarele laterale, sau, şi mai bine, în servietă.

Putem trage concluzia că orice contact cu influenţele din mediul înconjurător afectează într-o măsură sau alta bio-polii noştri. Chiar şi când punem pe noi o pătură, putem să ne supunem unei sarcini electrostatice pozitive de 600-700 de volţi. Mersul pe un covor sintetic ne poate încărca până la plus 1 000 de volţi. Asemenea influenţe duc la acumularea de electricitate pozitivă în corpul nostru, aceasta fiind una din principalele cauze ale tulburărilor cardiace şi neurologice. Mulţi oameni de ştiinţă consideră că excesul de sarcini pozitive din corpul nostru poate constitui un factor în formarea cancerului.

Am suferit cu toţii mici descărcări electrice, care uneori au loc când dăm mâna cu cineva sau când atingem un obiect. Natura ne-a furnizat o cale de a ne neutraliza potenţialul electric, prin atingerea pământului cu picioarele goale, atingere care permite accesul sarcinilor încărcate negativ.

Încărcaţi-vă bateriile propriului corp

Spre deosebire de alte mamifere de pe Pământ, oamenii păşesc pe două picioare. Corpul nostru acţionează ca o baterie cu o sarcină pozitivă în părţile superioare, care includ şi capul, şi o sarcină negativă în partea inferioară a trunchiului şi în picioare. Sarcina pozitivă ne vine de la Univers, iar cea negativă de la Pământ. Cu cât este mai puternic fluxul de energie, cu atât persoana este mai sănătoasă şi cu atât corpul ei este mai robust. Dobândim energie cosmică prin respiraţie, prin contactul cu apa (de pildă, când petrecem mai mult timp la malul unui lac) şi prin consumarea de alimente bazate pe plante. Hipocrat scria: **„Cea mai bună încălţăminte este să nu încalţi nimic."**

Strămoşii noştri nu aveau încălţări fistichii cu tălpi produse din materiale sintetice. Ei îşi petreceau mai toată viaţa desculţi şi de aceea se bucurau de o mai bună sănătate şi de un sistem imunitar mai puternic decât noi, cei de azi.

Trăim în condiţii diferite, create de civilizaţia noastră avansată; să stai desculţ o perioadă mai îndelungată este imposibil. Dar putem face câte ceva: să ne plimbăm desculţi prin roua dimineţii, sau pe plajă sau prin zăpadă, măcar un minut-două pe zi. Sau să ne punem picioarele sub un jet de apă rece. Astfel, vom crea o imunitate împotriva răcelilor, a gripelor şi a multor altor boli.

Mersul desculţ nu numai că ne căleşte corpul şi ne întăreşte sistemul imunitar, dar în acelaşi timp previne durerile de spate, de umeri şi musculare (la picioare). Indiferent de vârstă, este indicat să faceţi plimbări terapeutice, desculţ, cât mai des posibil. Veţi remarca de la o zi la alta schimbări pozitive în starea dumneavoastră de sănătate: un plus de energie, somn mai bun, un spirit vesel şi o reînnoită poftă de viaţă.

Radiaţia dăunătoare — cauza multor boli

Capul este încărcat pozitiv, iar picioarele sunt încărcate cu o sarcină electrică negativă, dar numai în teorie. Echilibrul este tulburat permanent de puzderia de doze mici de radiaţie pe care le încasăm de la televizoare, computere, maşini, haine etc. Dau mai jos câteva metode simple de înlăturare a efectelor acestei radiaţii, care produce o mulţime de tulburări ale sănătăţii şi de refacere a echilibrului electric natural.

REMEDIUL NR. 36

Luaţi un cablu electric flexibil, care nu este foarte gros (cel mai bine, din cupru) şi înlăturaţi izolaţia de la ambele capete.

Conectați unul dintre capete la un punct bine legat la pământ (de pildă, instalația de apă sau cea de încălzire centrală — caloriferul). Când aveți de gând să petreceți mai mult timp în același loc (de pildă, să urmăriți televizorul, să citiți sau, pur și simplu, să vă odihniți), înfășurați celălalt capăt al firului în jurul încheieturii mâinii stângi (încheietura din stânga este mai bună pentru că pe acolo trece meridianul energetic al inimii). Stați așa, „împământat", 2-3 ore, timp care vă va calma sistemul nervos central și vă va îmbunătăți somnul, făcându-vă mai eficient la locul de muncă și în general mai sănătos.

REMEDIUL NR. 37

Această metodă nu este la fel de eficientă, dar aduce un beneficiu suplimentar prin înlăturarea toxinelor din corp. Pregătiți o soluție de sare (un gram de sare la un litru de apă) într-un bazin și puneți picioarele în ea, împreună cu celălalt capăt al firului împământat. Puteți să adăugați în bazin și pietricele sau boabe mari de fasole. Păşiți pe pietricele sau pe boabele de fasole: este un bun masaj al tălpii, care ajută la refacerea echilibrului electric al corpului.

Tămăduire prin contact cu copacii

Contactul cu copacii este, de asemenea, menit să ne îmbunătățească echilibrul electric. Unii copaci pot ajuta la încărcarea corpului cu energia benefică, în timp ce alții fac posibilă eliminarea energiei dăunătoare. Ambele categorii de copaci sunt utile pentru lupta împotriva diverselor probleme de sănătate sau în general pentru ameliorarea stării de sănătate.

Stejarul, pinul, acacia, arțarul, mesteacănul, mărul, cireșul, prunul și părul sunt unele dintre varietățile care aduc energie în corp.

REMEDIUL NR. 38

Pentru a încărca trupul cu energie sănătoasă, stați la 20-40 centimetri depărtare de un arbore, cu spatele la el. Relaxați-vă mușchii și închideți ochii. Întoarceți palmele spre copac, timp de 3-5 minute, închipuindu-vă că energia arborelui curge în dumneavoastră prin degete.

Castanul, plopul, salcia, alunul, plopul tremurător au capacitatea de a elimina energia dăunătoare din corpul nostru.

REMEDIUL NR. 39

Stați la 20-30 centimetri de arbore, cu fața și cu palmele îndreptate spre el. Întindeți brațele către el. Relaxați-vă mușchii, închideți ochii și închipuiți-vă cum copacul extrage energia nesănătoasă din corp, prin vârfurile degetelor. Ședința ar trebui să dureze 10-15 minute.

Am trăit la prima mână experiența puterii tămăduitoare a copacilor. Am avut pe vremuri puternice dureri de spate și nici măcar analgezicele nu puteau să-mi ușureze suferința. Câteva ședințe cu niște meri m-au scăpat complet de dureri.

Contemporanii noștri sunt obișnuiți să se bazeze pe știința modernă și s-ar putea să accepte cu greutate faptul că simplul contact cu niște copaci poate rezolva mai bine o problemă de sănătate decât sofisticata noastră știință medicală. Natura încă prezintă multe mistere. Ar trebui să acceptăm acest lucru și să ne folosim de faptele de netăgăduit, chiar dacă nu avem o explicație pentru ele.

Pieptănatul părului cu un pieptene de lemn este un străvechi leac pentru insomnie și pentru epuizarea nervoasă. Vracii siberieni le spuneau pacienților să țină în gură o bucată de lemn de plop tremurător, drept ușurare în caz de dureri de dinți. Bucăți de lemn de mesteacăn erau folosite pentru a

vindeca multe probleme femeieşti, dar şi hemoroizi. Plasarea de bucăţi de lemn de plop tremurător pe anumite locuri de pe cap ajuta împotriva schizofreniei, a epilepsiei şi a durerilor de cap.

În încheierea acestei descrieri incomplete a puterii tămăduitoare a copacilor, doresc să menţionez încă un remediu interesant. Acesta se ocupă de *staphylococcus aureus* — o infecţie care este foarte greu de învins cu mijloacele curente ale medicinei. Am avut câţiva pacienţi cu infecţii cu *staphylococcus aureus* la ochi, gât şi nas. Pacienţii sufereau de dureri serioase. Nici antibioticele, nici alte medicamente scumpe nu au adus nicio uşurare. Bacteria părea imună la orice. Remediul meu i-a surprins la început. Totuşi, când l-au încercat, au aflat că soluţiile care sună simpliste pot uneori fi cele mai strălucite.

REMEDIUL NR. 40

(împotriva infecţiilor cu *staphylococcus aureus*)

Faceţi focul cu câţiva buşteni de mesteacăn (de preferinţă, îmbibaţi cu apă de ploaie). Staţi lângă foc şi permiteţi fumului să intre în căile respiratorii şi în ochi. Fumul vă va produce oarecare neplăceri, dar trebuie să suferiţi puţin. Pentru a uşura usturimea de ochi, puteţi să-i frecaţi cu mâinile. Aceasta întăreşte efectul terapeutic, pentru că probabil aveţi pe mâini resturi de la manevrarea buştenilor de mesteacăn. A doua zi ar trebui să fiţi complet eliberaţi de orice simptom de infecţie. Dacă nu funcţionează de prima dată, repetaţi rutina.

Alte probleme de sănătate

Când medicina modernă declară că o boală este incurabilă, singura soluţie rămasă este să recurgem la Mama Natură.

Câteva cuvinte despre diabet

Acum treizeci sau patruzeci de ani, când nu aveam abundenţa de azi de alimente cu grad înalt de prelucrare, produse de patiserie, produse de panificaţie conţinând făină rafinată, dulciuri, băuturi dulci, diabetul era o boală rară. Oamenii care făceau diabet erau de obicei înaintaţi în vârstă, iar pancreasul lor nu mai funcţiona din cauza bătrâneţii.

Astăzi, apar cazuri de diabet şi la generaţiile mai tinere, chiar şi în rândul copiilor. Cauza principală a bolii, indiferent de vârstă, este alimentaţia noastră, bogată în carne friptă sau fiartă, prăjituri şi lapte de vacă pasteurizat sau fiert.

Administrarea de insulină nu este eficientă în vindecarea diabetului. Insulina este un hormon produs de pancreas şi permite organismului să asimileze zaharurile organice naturale. Energia căpătată astfel este folosită în procesele metabolice şi pentru hrănirea şi regenerarea pancreasului însuşi. Celulele noastre sunt capabile să folosească zaharurile naturale aflate în cantităţi mari în fructe şi legume, dar nu şi în zahărul prelucrat şi nici în amidonul din cartofii prăjiţi, nici în făina albă din produsele de panificaţie sau în grăunţele supergătite. Toate acestea sunt produse dăunătoare; totuşi, corpul nostru trebuie să le prelucreze cumva şi

pe ele. Mai întâi, ele trebuie descompuse în zaharuri mai simple. Prelucrarea termică distruge toate enzimele active din aceste alimente (moleculele enzimelor se rup la temperaturi de peste 54 grade Celsius, astfel încât organismul nostru va trebui să folosească tot mai mult din propriile lui resurse. Pancreasul devine suprasolicitat, pentru că cererea de insulină este mult mai mare decât producţia normală. Pe lângă aceasta, produsele rezultate din digestie sunt substanţe anorganice, care nu se pot folosi pentru regenerarea pancreasului, ceea ce conduce la diabet. Injecţiile cu insulină se pot compara cu nişte împrumuturi pe care le facem atunci când ne cheltuim banii mai rapid decât îi câştigăm. Banii împrumutaţi sunt purtători de dobândă. În cazul injecţiilor cu insulină, preţul pe care îl plătim constă în tulburări cardiovasculare, pietre la vezica biliară şi pietre la rinichi.

Cei mai mulţi dintre diabetici sunt şi supraponderali. Aceasta din cauză că insulina sintetică, produsă industrial, favorizează mai degrabă acumularea grăsimii, decât arderea ei. Grăsimile şi toxinele acumulate produc probleme de circulaţie. Sângele devine mai gros şi mai acid, ceea ce conduce la probleme cardiace şi la depuneri de calciu.

Diabetul este adesea rezultatul unui puternic stres psihologic. De obicei, el apare la persoanele cu un ficat slăbit. În general, stresul ne afectează ficatul, care este „laboratorul chimic" al organismului. Orice dereglare a ficatului se manifestă prin dereglări ale altor organe, care cooperează cu ficatul: pancreasul şi organele sistemului digestiv. Aceasta poate conduce la ulcere ale stomacului sau duodenului sau la diabet. Persoanele cu diabet care nu îşi administrează insulină au şanse mai mari în lupta cu boala. Cei mai mulţi dintre pacienţii mei, în special cei care nu şi-au administrat insulină, s-au restabilit complet.

Ştim cu toţii că sistemul nostru digestiv, dacă este hrănit în mod natural, cu alimente neprelucrate, poate produce toţi hormonii necesari pentru organism, inclusiv insulina. Aceasta înseamnă că putem scăpa de diabet prin simplul efort de schimbare a alimentaţiei. Ce măsuri ar trebui să luăm? În primul rând, să excludem sau să reducem la un minimum cantitatea de produse prelucrate care conţin zahăr şi amidon în concentraţii mari, cum ar fi pâinea, cartofii decojiţi şi fierţi, zahărul rafinat şi produsele care îl conţin (de pildă, sucurile de fructe din comerţ), cerealele supergătite, carnea gătită, laptele pasteurizat sau fiert şi produsele lactate (iaurtul din comerţ, chefirul, brânza şi untul). Consumaţi doar brânză, unt şi iaurt de casă. Pregătiţi-vă propriile cereale, ca să vă asiguraţi că nu sunt supragătite. Aveţi nevoie zilnic de grăunţe. Cele mai sănătoase boabe sunt cele de hrişcă, grâu, porumb, ovăz şi orez (în special varietăţile sălbatice, nerafinate). Cel mai bine este să le gătim cu puţină apă. O treime din alimentaţia noastră ar trebui să constea în grăunţe de cereale. Când le gătim, cel mai bine este să folosim metoda gătitului întrerupt. De pildă, putem găti hrişca în felul următor:

1. Se clăteşte hrişca şi se lasă apoi în apă timp de 3-4 ore.
2. Nu schimbaţi apa; fierbeţi hrişca timp de 3-5 minute.
3. Tăiaţi nişte ceapă în bucăţele mici şi adăugaţi-o în oală.
4. Înfăşuraţi vasul cu un ştergar, pentru a-i menţine temperatura timp de 15-30 de minute.
5. Adăugaţi ulei presat la rece înainte de a mânca.

Partea principală a alimentaţiei noastre ar trebui să fie din fructe şi legume proaspete sau uscate, sucuri proaspăt stoarse din fructe şi legume, alte feluri bazate pe fructe şi legume (cel mai bine, gătite în cuptor), grăunţe de cereale, nuci, alune şi miere, în loc de zahăr. Pe post de grăsimi, folosiţi

numai uleiuri vegetale presate la rece. Face bine să bem un litru pe zi din următoarele amestecuri de sucuri: 360 grame de morcovi, 240 grame de salată verde, 180 grame de fasole germinată şi 180 de grame de varză (proporţiile fiind 6:4:3:3), plus jumătate de litru de amestec de sucuri produse din 280 grame de morcovi şi 120 de grame de spanac. Rezultatul tratamentului va fi şi mai bun dacă vă veţi elimina intestinul gros folosind un vas de clismă şi veţi trece printr-o procedură de curăţare a ficatului o dată la trei luni. (Vezi pentru asta *Cum să trăim 150 de ani*, pp. 226-236).

Doresc să tratez subiectul clismei (al irigării intestinale) mai în detaliu, pentru că este una dintre procedurile cele mai eficiente pe care le putem efectua acasă pentru a curăţa toxinele din corpul nostru.

Unii specialişti ne avertizează că irigarea intestinului gros distruge microflora benefică. Nu sunt de acord cu ei. Este aproape imposibil să găseşti o persoană cu o floră intestinală sănătoasă, din cauza alimentaţiei, a lipsei de exerciţiu fizic şi a cantităţii de medicamente (în special antibiotice) pe care le introducem în noi. Sunt dispus să pariez că în jur de 90% din populaţie posedă un tract digestiv degenerat, cu o floră deteriorată. Dr. Norman Walker, medic american cunoscut în toată lumea (a trăit 106 ani), a folosit timp de 50 de ani clisma pentru tratarea a diverse boli. El a considerat clisma cea mai simplă şi cea mai eficientă de curăţire a gunoaielor din interiorul corpului. Obişnuia să spună că persoanele care nu cred în eficienţa clismei au cea mai mare nevoie de ea.

Practica ne arată că mulţi nu sunt dispuşi să folosească metoda de irigare a intestinului gros pentru că o consideră respingătoare. Aceşti oameni ar trebui să înţeleagă că este unica metodă de a înlătura straturile de materii fecale stătute acumulate în intestinul lor. Materiile stătute sunt şi

mai respingătoare, iar mirosul lor este şi mai rău decât cel al oricărui sistem de canalizare posibil. Alţii consideră poziţia foarte incomodă sau nu au suficient de mult spaţiu acasă pentru a efectua procedura. Pretexte vom găsi întotdeauna. Dar ameninţarea operaţiei sau a morţii ne furnizează o motivaţie instantanee ca să încercăm să punem oarecare ordine în intestinul nostru gros. Comportamentul cel mai rezonabil este să începem să folosim procedura înainte de a ne afla în faţa unor serioase ameninţări la adresa sănătăţii noastre.

Înainte de a începe să descriu în detaliu procedura, doresc să vă amintesc două lucruri. Mai întâi, motivaţia dorinţei de a scăpa de depozitele stagnante este faptul că acestea pot produce multe probleme de sănătate. În al doilea rând, trebuie să urmaţi în cel mai mic detaliu metoda prescrisă, pentru a evita rănirea şi obţinerea unor rezultate optime.

Clisma şi tehnica ei — irigarea intestinului gros

Faceţi o soluţie din doi litri de apă fiartă şi apoi răcită la temperatura corpului şi una-două linguri de suc de lămâie (filtraţi pulpa de fruct şi seminţele!). Turnaţi soluţia în punga pentru clismă (disponibilă la mai toate farmaciile).

Agăţaţi punga la cam 1-1,5 metri deasupra nivelului corpului dumneavoastră; aplicaţi pe tubul clismei şi în anus un unguent. Uleiurile vegetale sunt preferabile vaselinei, cremelor şi săpunului, pentru că sunt nişte produse naturale şi nu astupă porii pielii. Luaţi „poziţia tigrului" — sprijinit în genunchi şi coate, cu picioarele uşor depărtate, cu abdomenul cât mai relaxat posibil. Introduceţi capătul tubului clismei în anus şi lăsaţi apa să curgă înăuntru. Respiraţi profund, prin gura deschisă. Punga clismei se va goli complet

în 1-2 minute; atunci vă puteți ridica. (Dacă apa nu curge liber din pungă, apăsați timp de câteva secunde tubul clismei și apoi lăsați apa să curgă din nou.)

Procedura nu se încheie aici. Intestinul trebuie scuturat puțin. O metodă este să efectuăm sărituri și să zdruncinăm partea inferioară a abdomenului cu ambele mâini. Oricum ar fi, încercați să creați în intestin o acțiune de curățare interioară. După care întindeți-vă pe pat și așteptați. În două până la zece minute, veți simți nevoia de a merge la toaletă. Fiți pregătiți să petreceți pe toaletă 15-20 de minute. Luați o revistă sau o carte de citit. În cele din urmă, veți avea senzația că toată apa a părăsit intestinul gros. Urinarea este semnul că totul s-a terminat.

Dacă nu ați efectuat procedura niciodată, este o bună idee să priviți produsele luate de apă cu ea. Priveliștea este neplăcută, chiar respingătoare, dar astfel veți fi foarte puternic motivați pentru viitor.

Metoda ar trebui repetată în fiecare zi în prima săptămână, apoi o dată la două zile în a doua și a treia săptămână. În a patra săptămână, procedura se va efectua de două ori.

După a patra săptămână, cei mai mulți dintre noi vor ști, după mirosul și aspectul fecalelor, că purificarea s-a încheiat cu succes. Pentru a menține intestinul gros în această stare de curățenie de aici încolo, este suficient să efectuăm procedeul o dată pe săptămână, tot restul vieții noastre.

Ceea ce tocmai ați făcut se poate compara cu curățarea pământului din jurul „rădăcinilor" dumneavoastră, în cadrul căreia ați îndepărtat straturile întărite de materii fecale, mucegai, putreziciuni și alte produse de fermentație. Acum, aceste rădăcini pot absorbi substanțe utile din hrana digerată, substanțe necesare pentru producerea de noi celule. Corpul nostru nu mai absoarbe dăunătoarele toxine cancerigene. De acum,

sângele nostru poate fi purificat, iar evoluția bolii — întoarsă. Și ați realizat toate acestea singuri, fără niciun fel de ajutor.

Toate organele vor fi mai bine hrănite, iar sângele curat va fi în măsură să dizolve depunerile dăunătoare din alte părți ale corpului. Treptat, organele interne vor reveni la locurile lor normale, funcționarea lor se va îmbunătăți, tensiunea sangvină se va normaliza de la o zi la alta, iar corpul nu va mai fi afectat de nicio boală.

Intestinul nostru gros a fost multă vreme întins, veștejit și malnutrit, dar acum s-a întors la forma normală și își va efectua importantele funcțiuni fiziologice. Odată întors la forma lui normală, va învăța din nou să deplaseze masele de hrană nedigerată și alte reziduuri.

Pentru a realiza acest deziderat, putem consuma o mulțime de grăunțe de cereale în timpul săptămânilor în care efectuăm tratamentul cu clismă (de fapt, consumul lor este o bună idee oricând). Asigurați-vă că sunt grăunțe integrale. Pregătiți-le exclusiv cu apă. Când hrana din aceste cereale trece din stomac în intestinul subțire și apoi în cel gros, ea ajută intestinul gros să-și recapete forma normală.

Notă: nu uitați, nu folosiți niciun fel de lapte pentru a prepara grăunțele!

V-am prezentat irigarea intestinală a dr. Walker drept cea mai simplă și mai eficientă metodă de curățare a straturilor de materii fecale întărite din intestinul nostru gros. Unii nu acceptă această metodă și încearcă alte procedee pentru a realiza curățarea intestinală.

Multe persoane bolnave încă se tem de procedura de irigare și vor să recurgă la laxative pentru curățarea intestinală. Sunt categoric împotriva folosirii laxativelor. Ele ne usucă intestinele și produc de fapt o deshidratare a întregului corp. Mușchii intestinului nostru gros trebuie puși la muncă.

Laxativele produc golirea intestinului fără a angaja în vreun fel ţesutul muscular, care astfel va fi tot mai slăbit. La rândul lor, muşchii intestinali slăbiţi pot conduce la constipaţie cronică. Dimpotrivă, clisma simulează şi normalizează funcţionarea intestinului nostru gros. Persoanele care au trecut printr-o serie de clisme nu mai suferă de constipaţie.

Pentru a conduce la rezultatele dorite, toate metodele de curăţare trebuie să fie efectuate în ordinea adecvată. Deocamdată, aţi învăţat doar primul pas — curăţarea intestinului gros. Este singura modalitate de a începe o curăţare generală a corpului. Dacă încercaţi să săriţi peste ea şi să efectuaţi alte procedee, acestea nu vor produce rezultatele dorite.

Acest adevăr poate fi mai bine înţeles în contextul unui alt secret al păstrării unei bune sănătăţi: pentru rezultate optime, o bună igienă internă trebuie combinată cu o bună nutriţie. Veţi fi complet protejaţi împotriva oricăror boli dacă aplicaţi acest principiu. Curăţarea intestinală în sine nu ne protejează împotriva uriaşelor pierderi de energie din procesul digerării unor alimente combinate aiurea. În mod similar, o alimentaţie adecvată nu va opri acumularea de toxine în intestinul gros şi apoi absorbţia lor în fluxul sangvin. Dimpotrivă, ea stimulează funcţiile de absorbţie. Există o singură cale de urmat — curăţarea trebuie să cuprindă efectuarea întregului set de rutine prezentate aici.

Pe lângă recomandările de mai sus, prezentăm în continuare câteva remedii pe care le puteţi încerca drept măsuri suplimentare împotriva diabetului. Urmărind efectele lor asupra sănătăţii şi dispoziţiei proprii, îl puteţi alege pe acela care se potriveşte cel mai bine cu dumneavoastră.

REMEDIUL NR. 41

INGREDIENTE: 100 grame de suc de ceapă şi 100 grame de miere

PREPARARE: decojiți ceapa și tocați-o fin de tot, apoi stoarceți sucul într-un borcan, adăugați mierea, amestecați bine, închideți ermetic borcanul și păstrați-l într-un loc întunecos.
ADMINISTRARE: consumați două linguriță de trei ori pe zi, înainte de mese, timp de o lună.

REMEDIUL NR. 42

INGREDIENTE: 10 grame de nuci necoapte, verzi (culese înainte de 7 iulie).
PREPARARE: tocați mărunt nucile, apoi puneți-le într-o cană, umpleți cana cu apă fiartă și acoperiți-o timp de 15 minute.
ADMINISTRARE: beți amestecul cald, ca pe un ceai.

REMEDIUL NR. 43

INGREDIENTE: trei căni de ovăz copt.
PREPARARE: puneți ovăzul într-o oală smălțuită și turnați peste el 600 de mililitri de apă fiartă. Puneți un capac și încălziți timp de 15 minute, amestecând din când în când, după care lăsați să se răcească la temperatura camerei timp de 45 de minute. Strecurați sucul conținut în amestec într-un recipient din sticlă, fără să lăsați niciun fel de lichid în boabe, după care adăugați apă fiartă până veți avea din nou 600 de mililitri de lichid, după care acoperiți cu un dop. Păstrați la loc rece nu mai mult de două zile.
ADMINISTRARE: beți o jumătate de cană de lichid cald de 3-4 ori pe zi, înainte de mese. Acest tratament durează trei luni.

REMEDIUL NR. 44

INGREDIENTE: 10 frunze de dafin de mărime medie.
PREPARARE: rupeți frunzele mărunt, puneți-le într-un pahar sau într-un vas smălțuit, turnați peste ele 600 de mililitri de

apă fiartă (cam trei căni), acoperiți vasul cu un capac și lăsați să stea timp de 2-3 ore.

ADMINISTRARE: beți jumătate de cană de formulă caldă de 3-4 ori pe zi, timp de două săptămâni. Lăsați să treacă un interval de o lună, apoi repetați tratamentul.

REMEDIUL NR. 45

INGREDIENTE: frunze de cartof dulce (60 de grame dacă sunt verzi, 30 de grame dacă sunt uscate), coajă de dovleac alb (100 de grame dacă este proaspătă sau 12 grame dacă este uscată).

PREPARARE: tocați mărunt și fierbeți.

ADMINISTRARE: beți amestecul ca pe un ceai, la orice oră a zilei.

REMEDIUL NR. 46

INGREDIENTE: 15 prune uscate.

PREPARARE: se pun într-o oală cu apă fiartă și se fierb un timp.

ADMINISTRARE: se bea cald, precum un ceai.

REMEDIUL NR. 47

INGREDIENTE: 50 de boabe de mazăre.

PREPARARE: se fierb timp de 20 de minute.

ADMINISTRARE: beți fiertura și mâncați boabele de mazăre, o dată pe zi.

Vivat cartofii

Vă voi spune câte ceva despre importantele beneficii și despre potențialele pericole pe care le aduc cartofii, un aliment valoros și un dar al naturii ușor de obținut. În primul rând,

aş dori să vă prezint povestea Almei Niekse, o fată care a locuit în Copenhaga acum câţiva ani şi care a reuşit să înfrângă o boală incurabilă care o lăsase infirmă folosind doar cartofi obişnuiţi. Viaţa a fost dură cu ea încă din copilărie. O poliartrită îi deformase trupul. Avea o postură răsucită, articulaţiile umflate şi degetele îndoite. În cei douăzeci de ani petrecuţi în scaunul cu rotile, singurul sprijin a fost mama ei. Când mama a murit, Alma a petrecut multe nopţi albe în disperare, gândindu-se adesea la sinucidere. Brusc, într-o noapte, a avut o revelaţie neaşteptată, care i-a arătat calea spre însănătoşire. Nu şi-a putut explica raţional ce s-a întâmplat. Era de parcă îngerul ei păzitor ar fi venit şi i-ar fi şoptit: „Dacă vrei să te faci bine, fierbe timp îndelungat cartofi cu tot cu coajă, pasează-i şi apoi mănâncă pasta rezultată şi nimic altceva în toată ziua." După două săptămâni în care a urmat acest sfat, fata a remarcat oarecare îmbunătăţiri. Dinţii ei nu mai erau la fel de încleştaţi, acum îşi putea deschide gura mai uşor, iar articulaţiile nu o mai dureau la fel de tare ca înainte. După o lună, îmbunătăţirile erau şi mai vizibile — acum parcă era o cu totul altă persoană. A mâncat exclusiv cartofi fierţi şi pasaţi timp de trei luni de zile, iar aceasta i-a restabilit complet sănătatea.

Mulţi cititori vor zâmbi superior la această poveste incredibilă. Cum să primească cineva instrucţiuni precise pentru un tratament, printr-un miracol? Fie că credem în miracole, fie că nu, ştim cu siguranţă că mintea noastră intuitivă încă are o mulţime de capacităţi pe care nu i le-am descoperit. Cu toţii avem intuiţii. Eu, personal, folosesc de foarte multe ori intuiţia când dau sfaturi pacienţilor mei; de regulă, aceştia nu sunt dezamăgiţi.

Să revenim la povestea Almei. Când s-a însănătoşit, ea a vrut să ajute alte persoane cu boli asemănătoare. A mers la

spitale şi la cabinetele doctorilor, spunându-le tuturor despre metoda ei simplă de vindecare a poliartritei. Nimeni nu a fost dispus să o creadă, dar ea nu a renunţat. A studiat medicina, a devenit doctor şi şi-a folosit atât cunoştinţele cât şi experienţa pentru a vindeca oamenii. Astăzi, la peste 80 de ani, încă se bucură de sănătate şi de o bună formă fizică.

De ce nu sunt cartofii apreciaţi astăzi la justa lor valoare? Pentru că noi, oamenii, vrem să fim mai deştepţi decât natura. Pe vremuri, cartofii erau consideraţi la fel de importanţi cu pâinea. Bunicile noastre îi fierbeau sau îi coceau întotdeauna cu tot cu coajă şi îi serveau ca fel separat, cu o garnitură de varză murată sau castraveţi. Nimeni nu se gândea să îi cureţe de coajă şi să îi prăjească. Cartofii prăjiţi nu produc decât ţesut gras şi constipaţie. Îi folosim în mod greşit, aşa cum folosim în mod greşit şi sucurile de sfeclă, luând din ele un valoros produs nutritiv şi păstrând doar otrava numită zahăr alb rafinat. Este şi cazul făinii — aruncăm vitaminele din grăunţe, conţinute în tărâţe, şi păstrăm otrăvitorul amidon. Cartofii integrali, cu tot cu coajă, conţin mult mai multe decât amidon. Există acolo enzime, proteine, vitaminele B şi C, beta-caroten, acizi organici, săruri minerale, potasiu, calciu, fosfor, fier şi multe alte substanţe utile. Până la 90% dintre acestea se găsesc în coajă. Conform ultimelor cercetări, substanţele conţinute în coaja de cartof posedă proprietăţi medicinale, utile în lupta contra alergiilor, a tensiunii sangvine ridicate, a aritmiei, a diabetului de orice fel, a ulcerelor stomacale şi a inflamaţiilor la ficat, tractul biliar sau rinichi. Aceste substanţe participă la multe procese organice care au loc în organism. Ele ajută la întărirea pereţilor vaselor noastre de sânge. Iar lista aceasta a beneficiilor este încă incompletă. Este şi motivul pentru care ar trebui să fim sceptici când vedem o reţetă care foloseşte cartofi decojiţi. Enzimele aflate în cartofi

integrali transformă amidonul în zaharuri uşor de asimilat, care sunt o sursă de energie, iar produsele secundare ale reacţiei sunt eliminate din corp.

Amidonul în sine nu este solubil în apă. Bucăţi agregate de amidon, asemănătoare cu cleiul, pot bloca vasele de sânge, producând arterioscleroză şi alte distrugeri. Amidonul gătit este sărac în oxigen, ceea ce împiedică arderea lui completă, lucru care duce la formarea de ţesut gras. Consumul excesiv de cartofi prăjiţi din anii 1980 este cel care a condus la obezitate şi la multe alte tulburări de sănătate în populaţia Americii. Mulţi americani suferă astăzi de probleme de sănătate drept rezultat al pasiunii lor pentru cartofii prăjiţi.

Mă voi repeta, pentru cei care sunt mari amatori de cartofi: decojirea răpeşte 99% din substanţele valoroase ale cartofului. Unora nu le place gustul sau mirosul cojilor de cartofi, dar multe depind de modul în care ne gătim cartofii. Puteţi pune cartofii în apă care fierbe, adăugând ierburi sau alte mirodenii, care să îmbunătăţească gustul. E chiar mai bine să-i gătim în aburi. De obicei, eu spăl cartofii, îi tai în două, îi pun în cuptor, adaug pe ei nişte chimion, maghiran şi alte mirodenii şi îi coc timp de 40-45 de minute. Pot fi serviţi cu puţin unt, cu pătrunjel tăiat mărunt, mărar şi arpagic. Este un fel de mâncare foarte sănătos, în special combinat cu varză, morcovi sau lapte bătut.

Unii îndepărtează coaja de pe legume ca să înlăture substanţele chimice dăunătoare. Studii recente au arătat că înaltul conţinut de fier din cojile de morcovi, sfeclă, cartofi şi mere împiedică acumularea de toxine. Sfatul meu este să renunţaţi la cartofi primăvara, începând cu 1 martie, pentru că atunci începe perioada de vegetaţie a lor, având loc producerea unei substanţe toxice care cauzează slăbiciune, somnolenţă şi dureri de cap.

Trebuie să nu uităm că unii cartofi sunt trataţi cu radiaţiile date de cesium-137 şi cobalt-60, în scopul însilozării. Aceasta le conferă o perioadă comercială mai lungă şi un aspect mai atrăgător, dar vine cu riscul de producere de cancer la persoanele care îi consumă.

Acum, când ştim care sunt beneficiile şi posibilele pericole ale consumului de cartofi, am să vă dau încă două reţete simple.

1. Cartofi fierţi cu chimion

Spălaţi şi fierbeţi cartofi întregi, apoi decojiţi. Adăugaţi ceva ulei vegetal şi pătrunjel sau mărar tăiat mărunt.

2. Cartofi cu ciuperci

Gătiţi la aburi cartofii şi scoateţi cu mare grijă stratul cel mai exterior al cojii. Gătiţi separat ciuperci într-o cantitate mică de apă, tăiaţi-le mărunt şi puneţi-le peste cartofi. Adăugaţi nişte ceapă (prăjită în ulei vegetal) şi pătrunjel sau mărar tocat mărunt.

Puterea tămăduitoare a merelor

Cunoaştem cu toţii zicala: „Un măr pe zi te fereşte de doctor". Am putea dedica o carte întreagă calităţilor benefice ale consumului de mere pentru sănătate. O mulţime de resurse bibliografice descriu substanţele din mere, cum ar fi vitaminele şi acizii organici. Eu voi menţiona aici doar câteva remedii care folosesc puterea tămăduitoare a merelor. Sucul de mere face minuni în privinţa curăţării corpului nostru, în special a ficatului, a rinichilor şi a vezicii biliare.

Utilizați doar suc de mere proaspăt stors (sucul cumpărat de la magazin nu conduce la rezultatele dorite). Folosiți în special mere dulci — adăugați doar câteva mere dintr-un soi mai acru, pentru a obține un gust mai plăcut. Beți în sorbituri mici și țineți un timp în gură fiecare cantitate sorbită, pentru a lăsa sucul să se amestece cu saliva. Persoanele cu o floră nesănătoasă în tractul digestiv pot suferi după băutul sucului unele neplăceri stomacale, cum ar fi umflături. Pentru a preîntâmpina aceste neplăceri, aceste persoane pot să filtreze din suc și ultimele particule din pulpa fructului. Sau puteți să vă antrenați sistemul digestiv să poată aborda înalta aciditate a merelor, bând o jumătate de pahar de suc de mere la 15 minute după fiecare masă, în timpul săptămânii anterioare. Curățarea durează trei zile. Trebuie să vă abțineți de la orice altă mâncare. Iar activitățile fizice în afara casei nu pot decât să ajute.

În fiecare zi din timpul procedurii, beți doar suc de mere în următoarele cantități:

8 a.m.	— un pahar
10 a.m.	— un pahar
12 (prânz)	— două pahare
2 p.m.	— două pahare
4 p.m.	— două pahare
6 p.m.	— un pahar
8 p.m.	— un pahar

Dacă în timpul tratamentului nu simțiți nevoia de a merge la toaletă, puteți să beți băuturi din ierburi care stimulează scaunul sau, și mai bine, faceți o clismă.

Oţet din cidru de mere

Mulţi folosesc cantităţi mari de oţet pentru asezonarea sau prepararea felurilor de mâncare. Oţetul din vin şi oţetul alb din vin distilat conţin ingrediente care fac rău pentru sănătate, de pildă acidul acetic ($C_2H_4O_2$). Acidul acetic distruge celulele roşii din sânge, conducând la anemie, interferă cu procesele digestive şi împiedică absorbţia hranei. El produce ciroză (boală cronică a ficatului), inflamaţii ulceroase ale intestinului gros etc. (aveţi grijă, mai ales dacă vă plac castraveţii muraţi sau ciupercile murate sau diverse salate de murături). Sfatul meu este să nu folosiţi oţet cu conţinut ridicat de alcool dacă vreţi să evitaţi problemele la tractul digestiv.

Dar oţetul din mere posedă calităţi cu totul diferite. El conţine acid malic ($C_4H_6O_5$). Când reacţionează cu bazele şi cu substanţele minerale, acesta produce glicogen, care ajută la reglarea ciclului menstrual, îmbunătăţeşte starea vaselor de sânge şi promovează producerea de noi celule roşii ale sângelui. Una din calităţile cele mai valoroase ale oţetului din mere este conţinutul foarte înalt în potasiu, necesar pentru calmarea sistemului nervos, reglarea funcţiilor hormonale şi reţinerea calciului, a fierului, a magneziului şi a siliciului în organism. Oţetul de mere poate fi cumpărat de la magazin sau produs acasă.

Tratamente cu oţet din cidru de mere

Zona zoster

Aplicaţi pe zonele afectate un tampon de tifon îmbibat în oţet din cidru de mere nediluat, de patru ori pe zi şi de trei ori pe noapte (dacă mâncărimea nu vă lasă să dormiţi). Remediul

uşurează durerile în 5-10 minute şi vindecă zona zoster în 3-7 zile.

Transpiraţie abundentă noaptea

Frecaţi pielea cu oţet de mere înainte de culcare.

Arsuri

Folosiţi un tampon din tifon îmbibat în oţet din cidru de mere pentru a spăla zonele afectate. Oţetul va uşura durerea şi va preveni formarea de cicatrice.

Vene varicoase

Spălaţi pielea din zona cu vene dilatate cu un tampon îmbibat cu oţet din cidru de mere, atât dimineaţa, cât şi seara. În plus, beţi o soluţie din două linguriţe de oţet de cidru de mere adăugate într-o cană de apă fiartă şi răcită cât să fie doar caldă, de două ori pe zi. De obicei, venele umflate încep să se retragă după o lună de tratament regulat.

Tratament de reducere a greutăţii

Beţi o cană de apă fiartă cu două linguriţe de oţet de cidru de mere, înainte de fiecare masă.

Lacrimare excesivă

Faceţi o soluţie dintr-o linguriţă de oţet din cidru de mere, o picătură de iod şi o cană de apă. Beţi în fiecare zi, timp de două săptămâni. Apoi de două ori pe săptămână (de pildă, marţea şi joia), timp de două luni.

Șchiopătare cauzată de o articulație inflamată

Luați înainte de fiecare masă zece linguriţe de oţet din cidru de mere. Tratamentul ar trebui să reducă durerea cu 20% după două zile, cu 50% după cinci zile şi să o elimine complet după 30 de zile.

Tensiune sangvină mărită

Unele persoane au o tensiune sangvină mare, din cauza deficitului de acid clorhidric din tractul lor digestiv. Este necesar să scădem aportul de carne pentru a trata eficient această problemă. O reducere semnificativă a tensiunii sangvine se poate obţine consumând 1 până la 3 linguriţe de oţet din cidru de mere înainte de fiecare masă. Pentru efecte optime, puteţi lua ocazional oţet din cidru de mere cu o linguriţă de miere.

Dureri de cap

Turnaţi într-o oală o jumătate de cană de oţet din cidru de mere şi o jumătate de cană de apă fiartă. Amestecaţi soluţia, încălziţi treptat până la punctul de fierbere şi opriţi focul. Inhalaţi lent vaporii de 75 de ori. Durerea de cap va dispărea sau cel puţin va fi semnificativ redusă.

Cum producem oţet din cidru de mere

Cantitatea de ingrediente depinde de cantitatea de oţet de cidru de mere pe care o doriţi pentru o anumită utilizare. Tăiaţi părţile putrezite sau distruse ale merelor. Radeţi sau zdrobiţi merele (inclusiv coaja şi seminţele, cu tot cu căsuţa

seminală). Puneţi pulpa fructelor într-un vas smălţuit sau de sticlă cu o gură largă şi adăugaţi apă fiartă şi răcită cât să fie călduţă (un litru de apă la 800 de grame de pulpă de mere). Adăugaţi 100 de grame de miere, 10 grame de drojdie de brutărie şi 20 de grame de pâine neagră uscată la fiecare litru de apă. Acoperiţi vasul cu un capac şi lăsaţi să fermenteze la o temperatură de 20-30 grade Celsius (o temperatură constantă şi o gură largă a vasului favorizează fermentarea). Amestecaţi zilnic cu o lingură de lemn.

După zece zile, puneţi într-un sac de tifon şi stoarceţi sucul din amestec. Strecuraţi sucul într-un vas cu gură largă. Adăugaţi 80 de grame de miere pentru fiecare litru de suc şi amestecaţi până când mierea se va fi dizolvat. Acoperiţi vasul şi lăsaţi-l la o temperatură de 25-30 de grade Celsius. Oţetul este gata când capătă o culoare deschisă. De obicei sunt necesare 40-60 de zile, în funcţie de soiul merelor, de miere şi de cantitatea de apă şi de alţi factori. Când fluidul a devenit deschis la culoare, turnaţi-l cu ajutorul unei pâlnii în sticle de jumătate de litru, astupaţi bine sticlele cu dopuri de plută (puteţi pune nişte ceară topită peste dopuri, pentru o mai bună etanşare) şi păstraţi într-un loc răcoros. Puteţi să-l folosiţi pe post de remediu (vezi secţiunea de mai jos) sau pentru dresul salatelor şi al altor mâncăruri. Doresc să subliniez din nou că oţetul din cidru de mere este singurul adaos acid pe care avem voie să-l folosim pentru dresul mâncărurilor.

Când răceşti

Primăvara şi toamna facem adesea răceli sau gripă, începând cu nasul care curge, cu dureri de cap şi o slăbire generală a corpului. Putem concepe starea ca fiind rezultatul acţiunii

mecanismelor de apărare ale organismului: mucusul este eliminat prin toate orificiile posibile, transportând în afară bacteriile care au cauzat boala şi pe care le-am lăsat să se înmulţească prin consumul nostru exagerat de grăsimi, dulciuri şi alte alimente nesănătoase. Corpul nostru încearcă să se cureţe. Această reacţie defensivă este uneori însoţită de o temperatură corporală ridicată. Dacă febra nu este prea mare, nu trebuie să ne grăbim să folosim medicamente antipiretice. Cel mai bine este să aşteptăm obişnuitele 4-7 zile, timp în care întreg procesul îşi încheie cursul. Putem să ajutăm aplicând următoarele sfaturi:

1. În primele două zile, renunţaţi la toate alimentele, exceptând fructele şi legumele şi sucurile lor proaspăt stoarse, sau treceţi printr-o rutină de detoxificare corporală (pagina 53).
2. Beţi o mulţime (1-3 litri) de băuturi calde, produse din coacăze de cultură sau coacăze sălbatice şi zmeură, cu ceva miere. Acestea ajută mucusul să iasă din corp, cărând cu el toxinele.
3. Aerisiţi regulat casa — conţinutul ridicat de oxigen accelerează procesul de curăţare a corpului.
4. Faceţi de patru ori pe zi, câte 2-3 minute, duşuri alternative călduţe şi fierbinţi. Acestea oferă hidromasajul pentru vasele de sânge, ajutându-le să se cureţe.
5. După masaj, îmbibaţi un prosop într-o soluţie de sare de masă obişnuită (patru linguri de sare la un litru de apă) şi frecaţi cu el întregul corp. Îmbrăcaţi corpul încă umed cu haine curate.
6. O metodă utilă pentru învingerea oricărei infecţii este clisma cu usturoi. Aceasta ar trebui efectuată dimineaţa şi seara, în primele trei zile. Adăugaţi sucul stors dintr-o jumătate de căţel de usturoi la 200 de mililitri de apă

fiartă şi lăsată să se răcească. Puneţi puţin ulei vegetal la capătul tubului clismei şi ungeţi şi deschiderea rectului tot cu ulei vegetal, apoi procedaţi ca în cazul unei clisme obişnuite. Un avantaj suplimentar al acestei proceduri este o îmbunătăţire a aspectului tenului.

7. Nu vă grăbiţi să folosiţi medicamente de reducere a temperaturii sau antibiotice. Acestea interferă cu mecanismele naturale de apărare a organismului. Chiar dacă distrug unele bacterii care produc boala, ele adesea fac mai mult rău, distrugând flora intestinală folositoare. Bacteriile care produc boala vă vor ataca din nou, mai devreme sau mai târziu. Distrugerile produse microflorei aflate în mod natural în tractul digestiv au nevoie de un timp lung pentru a fi reparate. Medicina populară are o metodă mai sigură de a rezolva problema temperaturii. Adăugaţi la un litru de apă caldă 5 linguri de oţet din cidru de vin. Cu ajutorul unui burete, aplicaţi soluţia pe întreg corpul şi apoi îmbrăcaţi hainele, fără să vă ştergeţi. Peste 30-40 de minute, faceţi un duş alternativ. Dacă febra nu scade, îmbibaţi o pereche de ciorapi subţiri de bumbac cu oţet din cidru de vin sau oţet din vin, încălţaţi ciorapii şi apoi puneţi peste ei o pereche de ciorapi groşi, călduroşi. Culcaţi-vă, acoperiţi-vă bine şi beţi suficient de mult ceai de zmeură cu miere, pentru a stimula o transpiraţie abundentă.

Zmeură în locul pastilelor de aspirină

Zmeura conţine acid acetilsalicilic (ASA), substanţă numită şi aspirină, în forma lui organică, naturală, care nu produce niciun fel de efecte secundare.

Doctorii cu multă experienţă avertizează întotdeauna pacienţii să nu ia doze prea mari de aspirină, pentru că aceasta poate distruge membrana mucoasă care căptuşeşte tractul intestinal. Mulţi bolnavi nu pot tolera pilulele de aspirină. În locul acesteia, ei pot folosi zmeura, care printre alte efecte benefice îl are şi pe acela de a linişti stomacul.

Cercetători din statul Michigan au descoperit că aspirina împiedică formarea de tumori maligne şi poate neutraliza efectele carcinogene ale nicotinei. Conform studiului amintit mai sus, riscul de cancer poate fi redus semnificativ dacă luăm 2-3 pastile de aspirină pe zi. Ştirea a avut o acoperire mondială şi vânzările de aspirină au crescut rapid. În acelaşi timp, alţi cercetători, din Vermont, au făcut o altă descoperire, fără vreo legătură evidentă cu aspirina. Ei au descoperit că unele tipuri de boli degenerative progresive (cum ar fi bolile Parkinson şi Alzheimer) sunt cauzate de niveluri ridicate ale aluminiului din corp. Boala Alzheimer, care este o formă deosebit de gravă de handicap progresiv, a afectat aproape trei milioane de americani. Ce legătură au toate acestea cu aspirina? Aluminiul este una dintre componentele pastilelor de aspirină sintetică produsă de diverse firme. Pe de o parte, aceste pastile ajută la rezolvarea unei probleme de sănătate, dar pe de alta, ele creează o problemă nouă. **Utilizarea de oale de aluminiu, de folii de aluminiu pentru ambalarea hranei şi de cutii de băuturi contribuie, de asemenea, la nivelurile înalte de aluminiu din organism.**

Natura ne-a dat zmeura, care pe lângă aspirină mai conţine şi vitaminele A, B, C, K şi E. Multe alte ingrediente utile (de pildă, săruri minerale de fier, calciu şi potasiu) ajută la îmbunătăţirea circulaţiei sangvine, curăţă sângele, vindecă umflăturile şi reduc durerile de cap. Între ele se află

antiseptice, analgezice şi alte substanţe care induc urinarea sau transpiraţia, care îmbunătăţesc sistemul imunitar şi ajută la prevenirea cancerului. Cel mai important, ele nu produc niciun fel de efecte secundare.

Toate aceste proprietăţi medicinale sunt caracteristice nu doar fructului, ci şi frunzelor şi ramurilor de zmeur. Putem produce o băutură medicinală din zmeură în modul următor:

REMEDIUL NR. 48

INGREDIENTE: O lingură de zmeură (fructe uscate sau proaspete, frunze tocate sau ramuri tocate)
PREPARARE: Turnaţi o cană de apă fiartă peste fructe, frunze şi rămurele, lăsaţi să stea timp de 20 de minute şi adăugaţi o linguriţă de miere.
ADMINISTRARE: Beţi lichidul, apoi aşezaţi-vă în pat, bine acoperiţi, şi staţi aşa o vreme. Repetaţi procedura de 4-5 ori pe zi. Beţi lichidul cât este cald, dacă sunteţi afectaţi de o răceală sau gripă. Când boala începe să se retragă, puteţi să beţi lichidul la orice temperatură.

Consumul de zmeură sub formă de fructe este foarte benefic, dar, ca în toate celelalte, trebuie să păstrăm măsura. Nu mâncaţi mai mult de 4-5 linguri pe zi. Ce e mult strică, chiar dacă e vorba de ceva bun.

Elixir din zmeură

INGREDIENTE: 4 linguri de suc de zmeură, suc de lămâie (dintr-o jumătate de lămâie), două căni de apă, două linguri de miere.
PREPARARE: Amestecaţi ingredientele şi adăugaţi două cuburi de gheaţă.

Chefir de zmeură

INGREDIENTE: 8 linguri de zmeură proaspăt culeasă, o cană de chefir (laptele bătut ar fi chiar mai bun), ceva miere.
PREPARARE: Amestecaţi ingredientele în mixer.

Cocteil de zmeură şi agrişe

INGREDIENTE: 150 grame de zmeură, 150 grame de agrişe, o cană de apă minerală, două linguri de miere.
PREPARARE: Stoarceţi fructele de tot sucul din ele, apoi adăugaţi apa şi mierea.

Unele remedii sugerate în cartea de faţă necesită mai mult timp şi mai multă stăruinţă decât îşi pot permite cititorii în această eră grăbită şi ocupată. Medicina populară cunoaşte multe remedii simple, care nu necesită niciun fel de efort. De pildă, când simţi că te paşte o răceală, poţi încerca o metodă folosită de popoarele din Siberia de sute de ani. Siberienii pun în gură o piatră, pe care o sug ca pe o bomboană. Procedura se înrudeşte cu reflexul de sugere a degetului de către copii, care este o cale de îmbunătăţire a imunităţii împotriva infecţiilor. Doctorii numesc această metodă autosugestie, dar unele studii sugerează că mecanismul are totuşi o explicaţie riguroasă. Sugerea unei pietricele stimulează o salivare abundentă, care, la rândul ei, ajută la dizolvarea mineralelor conţinute în piatră, care îmbunătăţesc imunitatea. Circulaţia mai intensă a sângelui prin gură (cam patru litri într-o jumătate de oră) distribuie substanţele dizolvate prin tot corpul. Nu putem decât să admirăm înţelepciunea strămoşilor noştri, care ne-au transmis un remediu pe atât de simplu, pe cât este de eficient, disponibil fără reţetă. Dacă nu aveţi la îndemână o

pietricică sau vă este teamă că o puteți înghiți din greșeală, puteți suge boabe de stafide sau caise; rezultatele vor fi la fel de bune.

Preveniți toxiinfecțiile alimentare

Până și o bucătărie curată și ordonată poate conține elemente periculoase. Cel mai mare pericol vine din partea bacteriilor care pot cauza toxiinfecțiile alimentare. Acestea nu trebuie să se manifeste neapărat prin vomă, dureri de burtă sau amețeală. Simptomele pot fi mai cuminți, de pildă o ușoară durere de cap, somnolență sau senzația de slăbiciune. De obicei, nu asociem aceste simptome cu o mâncare încălzită pe care am gătit-o în seara precedentă și am lăsat-o apoi peste noapte la temperatura camerei. Pentru a minimiza pericolul toxiinfecției alimentare, respectați în bucătărie următoarele reguli:

1. Nu lăsați niciun fel de alimente (inclusiv legume și produse de brutărie) în afara frigiderului timp de mai mult de o oră și jumătate. Bacteriile se pot înmulți cu rapiditate chiar și la temperatura camerei.
2. Folosiți cel puțin patru funduri pentru tăierea alimentelor, separat pentru fructe și legume, pește și produse de băcănie. Fundurile din plastic sunt cele mai practice, pentru că se pot spăla ușor și nu păstrează mirosurile. După pregătirea felurilor de mâncare, curățați complet și apoi dezinfectați masa de bucătărie, chiuveta și toate accesoriile utilizate.
3. Spălați ouăle înainte de a le găti.

Dacă totuși faceți o toxiinfecție alimentară, încercați unul dintre aceste două tratamente:

REMEDIUL NR. 49

Turnaţi o cană de apă fierbinte peste o linguriţă de ceai (de preferinţă, verde), lăsaţi să stea timp de 5-10 minute şi apoi adăugaţi două linguri de lapte (sau trei linguriţe de frişcă pentru cafea) şi o linguriţă de sare. Amestecaţi totul bine şi apoi beţi lichidul. Acesta va curăţa tractul digestiv şi va împiedica formarea de gaze.

REMEDIUL NR. 50

Luaţi o jumătate de cană de stafide bine clătite, turnaţi apa fierbinte peste ele până umpleţi cana, lăsaţi băutura până se răceşte şi apoi beţi-o. Tratamentul curăţă limba şi intestinele, vindecă inflamaţiile intestinale şi înlătură constipaţiile.

Ceaiul poate fi şi el folosit drept antidot în cazurile de otrăvire cu alcool (mahmureală). Consumul moderat de alcool în sine nu este dăunător, ba poate fi chiar benefic. Este valabil în special când consumi alcoolul într-un grup de prieteni, într-o atmosferă relaxată, care include interacţiuni sociale şi mult râs. Consumarea a 25-50 mililitri de tărie sau a 100-150 mililitri de vin roşu bun pe zi nu numai că relaxează sistemul nervos, dar şi împiedică apariţia de boli de inimă sau ale sistemului circulator. Unele studii sugerează că astfel se reduce riscul de atac de cord cu până la 40%, ceea ce este în concordanţă cu propriile mele observaţii.

Unele persoane consumă una sau două linguri de vodcă sau de coniac înainte de culcare, ca să doarmă mai bine. Se spune că acest obicei îmbunătăţeşte memoria şi pofta de mâncare, ca şi dispoziţia generală. Hipocrate considera că aceeaşi substanţă poate fi sau otravă sau medicament, în funcţie de doză. Este bine să nu uităm acest lucru când bem alcool, ca să nu fim nevoiţi să facem faţă mahmurelii de a doua zi.

REMEDIUL NR. 51

Un ceai fierbinte, tare şi dulce cu lapte sau frişcă poate fi un bun antidot împotriva intoxicaţiei cu alcool (mahmureală) sau a unei supradoze de medicamente. Turnaţi pur şi simplu 100 de mililitri de apă fierbinte peste o linguriţă de ceai verde sau negru, adăugaţi patru linguriţe de zahăr şi două linguri de lapte sau două linguriţe de frişcă pentru cafea.

Ce ziceţi de o ceaşcă de ceai...?

În ceea ce priveşte efectele consumului de ceai, există două curente de opinie. Unii cred că ceaiul este necesar pentru menţinerea unei bune funcţionări a inimii şi a vaselor de sânge. Ei recomandă 5-6 căni de ceai pe zi. Alţii consideră că ceaiul trebuie evitat complet, fiind principalul factor care ne distruge tractul digestiv, mărind aciditatea sângelui şi afectând astfel sănătatea noastră generală. Ca de obicei, adevărul se află undeva la mijloc. Putem şi chiar trebuie să bem ceai, cu condiţia ca acesta să fie corect preparat. Ceaiul proaspăt (nu mai vechi de o oră) ne dilată vasele de sânge, ne îmbunătăţeşte funcţiile cardiace, reîntinereşte sistemul nervos, înlătură oboseala, curăţă sângele, ajută la eliminarea elementelor radioactive, oferă o oarecare uşurare în cazul migrenelor şi are proprietăţi de prevenire a cancerului. Un asemenea ceai conţine 80 de substanţe medicinale, cea mai importantă dintre ele fiind un tanin (polifenol) numit catechin.

Clătiţi un ceainic de porţelan cu apă fiartă, puneţi în el o linguriţă de ceai şi o lingură de zahăr, apoi turnaţi peste ele o cană de apă fiartă. Puneţi capacul pe ceainic şi ţineţi totul acoperit cu un ştergar, timp de 5-10 minute. Consumul a 2-3 căni pe zi este benefic pentru sănătatea dumneavoastră.

Orice schimbare pozitivă pe care o trăim contribuie la o viziune mai optimistă asupra vieții.

Spuneți adio cheliei

Pentru unii bărbați, perspectiva cheliei este mai îngrozitoare chiar decât cea a impotenței. Groaza că o să cheleşti este surprinzător de puternică, poate pentru că în subconştient asociem desimea părului cu o performanță sexuală. Iar în timp ce impotența se poate ține ascunsă, chelia este cam greu de ascuns.

Istoricii relatează faptul că Iulius Caesar își purta cununa de lauri mai tot timpul pentru că aceasta îi ascundea cu succes chelia din creştetul capului. Iar când Napoleon Bonaparte s-a întâlnit cu țarul rus Alexandru pentru a discuta viitorul Europei, întâlnirea s-a încheiat cu o discuție pe tema unor rețete împotriva cheliei. Cei mai mulți bărbați loviți de chelire sunt dispuşi să încerce orice medicație care le oferă chiar şi o minimă speranță. Oameni care altfel dau dovadă de foarte mult bun-simț şi au o serioasă experiență de viață se lasă prostiți să se bazeze pe nişte promisiuni vagi şi metode absurde din capul locului.

Timp de sute de ani, negustori necinstiți au făcut averi vânzând remedii „miraculoase" bărbaților loviți de acest necaz, care nu au renunțat niciodată să spere într-o minune. Nu-mi place, dar trebuie să-i dezamăgesc: în acest caz nu există miracole. Cel mai bun lucru pe care îl putem face este

să învăţăm care sunt cauzele reale ale chelirii şi să le atacăm pe acestea.

Subiectul este foarte drag inimii mele, pentru că m-am luptat ani de zile, zi de zi, să păstrez cât păr mai este pe propriul meu cap. Pot să mă laud cu oarece succese: nu am mai pierdut păr de câţiva ani şi se pare că au început să reapară fire noi. Mulţi dintre cei care au urmat sfaturile mele au motive mai întemeiate decât mine de a-şi arăta părul crescut din nou. După cum este adesea cazul, doctorul nu se poate vindeca pe el însuşi.

Să aruncăm o privire asupra fenomenului. Un scalp uman pierde cam 50-100 de fire pe zi. Găsim fire de păr în pieptene, în perie, pe pernă etc. Nu e cazul să ne facem griji, pentru că această năpârlire face parte din ciclul nostru natural. Un fir de păr rămâne pe pielea capului în medie patru ani, crescând într-un ritm de 1-1,5 centimetri pe lună, după care se „pensionează" pentru cam trei luni, apoi este înlocuit cu un fir nou.

Mecanismul chelirii

Scalpul nostru conţine o foarte complexă reţea de vase de sânge şi are nevoie de un flux sangvin mai mare, în comparaţie cu alte părţi ale corpului. La baza fiecărui fir de păr se află un folicul, adică un grup de celule ale epidermei care sunt responsabile pentru creşterea firului de păr. Întreaga viaţă a firului de păr depinde de starea acestui folicul, care la rândul ei este determinată în principal de nivelul circulaţiei sangvine. Dacă, dintr-un motiv oarecare, circulaţia sangvină este diminuată, firele de păr căzute nu mai sunt înlocuite cu altele noi. Creştetul capului posedă o circulaţie sangvină mai redusă, în comparaţie cu alte zone ale scalpului. În cele mai

multe cazuri, părul începe să se rărească în această zonă, ceea ce este o indicaţie că principala cauză a chelirii este proasta circulaţie a sângelui.

Părul bărbatului devine tot mai rar pe măsură ce el înaintează în vârstă, pentru că circulaţia sangvină din scalp descreşte. Un bărbat de patruzeci de ani are o circulaţie mult mai proastă decât avea la douăzeci de ani. Reţeaua de vase capilare pierde capacitatea de a hrăni scalpul. Aproape toţi bărbaţii care încep să chelească vor comite aceeaşi greşeală — vor evita să-şi atingă scalpul, considerând că vor provoca o cădere accelerată a părului. Când se piaptănă sau se perie, ei au grijă să nu apese, ca să nu tragă părul şi să nu frece pielea capului. De fapt, fricţionarea şi masajul sunt cele mai bune metode de a îmbunătăţi circulaţia în orice parte a corpului. Este bine să masăm scalpul, în special în acele zone în care părul începe să se rărească. Ar trebui să urmăm exemplul femeilor în această privinţă: ele îşi aranjează, trag, piaptănă, perie şi rearanjează părul de nenumărate ori pe zi, încercând să arate cât mai bine. Un asemenea comportament ajută la promovarea unei mai bune irigări cu sânge a scalpului. În plus, mulţumită estrogenilor prezenţi în corpul lor, femeile riscă mai puţin să aibă probleme de circulaţie.

Nu există nicio dovadă că ingredientele din şampoane, creme sau substanţele de condiţionare a părului pot fi absorbite de către foliculi. Una dintre funcţiile pielii este aceea de a împiedica substanţele străine să intre în corpul nostru. Numai unele grăsimi pot fi absorbite de către straturile superioare ale pielii noastre. Chiar dacă firul de păr în sine este poros şi poate absorbi diverse substanţe chimice (vopselele etc.), acest lucru nu înseamnă că firul de păr poate transmite ceva la folicul. Nu este posibil să hrăneşti foliculul din exte

rior. Până la ora aceasta, nimeni nu a descoperit vreo metodă de a livra vitaminele şi nutrienţii la foliculi, pentru a stimula re-creşterea părului.

Bărbaţii care chelesc pot păstra mai mult timp părul de pe părţile laterale ale capului şi din zona occipitală pentru că acele zone nu prezintă atât de mulţi factori care influenţează circulaţia. Unii dintre aceşti factori se leagă de ţesutul muscular şi gras de sub scalp. Contracţia muşchilor (de pildă din cauza stresului) poate provoca o contractare a vaselor de sânge, reducând fluxul sangvin către foliculi. Unii bărbaţi chelesc ca urmare a vieţii lor stresante, pline de tensiune nervoasă, care menţine scalpul într-o stare tensionată cea mai mare parte a timpului. Foliculii părului lor sunt subnutriţi şi nu pot ajuta la apariţia de noi fire de păr.

Pe lângă cantitatea de sânge, pentru o creştere sănătoasă a părului este importantă şi calitatea lui, care se leagă de o hrănire adecvată a foliculilor. S-a observat că bărbaţii care mănâncă multă carne au tendinţa de a pierde părul din creştetul capului, în timp ce bărbaţii care fac exces de dulciuri încep de obicei să piardă părul din zona frunţii. Un sânge curat şi sănătos garantează o stare generală bună a sănătăţii, care se reflectă şi în starea părului nostru. Iată câteva măsuri de bază pentru a realiza acest deziderat:

1. Nu vă poluaţi trupul cu o alimentaţie nesănătoasă.
2. Menţineţi un nivel sănătos al diverselor tipuri de colesterol, permiţând o bună circulaţie a sângelui.
3. Folosiţi terapiile de curăţare a corpului, duşuri alternative reci–fierbinţi, activităţi în aer liber şi exerciţii de respiraţie.

Toate aceste măsuri promovează sănătatea sistemului circulator. Dacă doriţi informaţii mai detaliate despre ele, le veţi

găsi în cartea mea *Cum să trăim 150 de ani.* Aici vă voi prezenta doar informaţii suplimentare despre masarea scalpului, o metodă care ne poate conferi 90% şanse în stoparea tendinţei de chelire.

Masajul capului

Partea cea mai grea în predarea acestei metode este convingerea persoanei asupra necesităţii masării şi perierii pielii capului. Puteţi discuta cu coafori sau cu dermatologi ca să vă convingeţi că o zonă cu chelie nu se extinde ca urmare a masajelor.

Prosopul folosit pentru masaj ar trebui să fie mic şi moale.

REMEDIUL NR. 52

Dizolvaţi două linguri de sare într-un litru de apă caldă. Îmbibaţi un prosop în soluţie, stoarceţi-l uşurel şi masaţi zonele afectate ale scalpului. Acordaţi o deosebită atenţie zonelor în care părul este doar parţial pierdut. Veţi decide singur cât va dura masajul — de pildă, când pielea capătă o culoare rozalie sau când apare o senzaţie de usturime. Masajul poate dura de la o jumătate de minut până la câteva minute.

Scopul tratamentului este să refacă starea reţelei vaselor capilare din scalp, ceea ce va conduce la regenerarea foliculilor firelor de păr. Am rugămintea să nu vă aşteptaţi la rezultate imediate — problema s-a acumulat timp de ani de zile, iar tratamentul va trebui să dureze cel puţin tot atâta. Primele fire de păr vor reapărea în 3-4 luni. Când zonele de chelie încep să fie mai puţin netede la atingere, este un semn că de sub suprafaţa pielii au început să apară noi tulpini de păr. La un control vizual, unele tipuri de păr pot apărea mai târziu, în funcţie de culoarea lor şi de secţiunea firului. De pildă,

firele de păr negru se văd mai repede decât cele de păr blond, chiar dacă re-creşterea are loc cu aceeaşi rată.

În timpul masajului vă vor cădea câteva fire de păr. Sunt firele care oricum erau gata să cadă. În cam trei luni, foliculii reîntineriţi vor începe să producă fire noi de păr. Nici măcar un masaj foarte energic nu poate rupe firele de păr care nu erau menite să năpârlească. Procesul de rărire a părului se opreşte şi tendinţa se va schimba îndată ce începeţi să vă masaţi. Vor fi mai multe fire nou apărute decât cele vechi, până când zona va recăpăta o desime normală. De obicei este nevoie de un an până la cinci ani — cam tot atât de mult cât a durat rărirea părului. Am rugămintea să nu încetaţi să vă masaţi scalpul înainte de restabilirea desimii normale a părului.

Re-creşterea părului într-o zonă a părului complet afectată de chelire este o cu totul altă problemă. Este posibil, teoretic, dar nu vreau să fac promisiuni fără acoperire. Nu vă costă nimic să încercaţi, dar nu există nici o garanţie, ca în cazul părului rărit.

Bărbaţii care inversează tendinţa procesului de rărire sunt sfătuiţi să continue masarea scalpului tot restul vieţii. Chiar şi cei care nu au avut niciodată probleme cu părul, dar se aşteaptă la aşa ceva, din cauze genetice, alimentaţie neadecvată sau un stil stresant de viaţă, pot folosi masajul drept măsură preventivă. O folosire din timp a tratamentului va garanta un păr des pe tot capul.

Spălarea zilnică a părului nu poate produce o cădere suplimentară a părului. Vă spălaţi faţa chiar mai des şi asta nu duce la rărirea genelor sau a sprâncenelor. Unii experţi sunt împotriva spălării zilnice a părului, spunând că usucă părul prin eliminarea uleiurilor secretate în mod natural de către glandele din piele. După părerea mea, înlăturarea acelui

material gras odată cu praful care a rămas blocat în el este de fapt o foarte bună idee. Spălarea zilnică, împreună cu masarea capului, ajută la reglarea funcționării glandelor pielii, care influențează de asemenea starea părului. Pentru a păstra un păr moale și ușor de aranjat și glande ale pielii care funcționează corect puteți introduce în apa de spălat un gălbenuș, după care masați capul timp de 1-2 minute. Consumarea de cantități reduse de alcool (25-50 mililitri pe zi) promovează de asemenea o sănătoasă creștere a părului, prin lărgirea vaselor capilare. Nu uitați de sex, care, la rândul lui, ajută la o mai bogată irigare cu sânge a foliculilor părului, ca orice activitate care ne relaxează sistemul nervos.

Vă prezint mai jos alte câteva metode care pot ajuta la accelerarea procesului de întinerire a foliculilor.

REMEDIUL NR. 53

INGREDIENTE: 100 grame de frunze de urzică (cel mai bine ar fi să fie recoltate în mai)

PREPARARE: Turnați 500 mililitri de apă fierbinte pe frunze, lăsați amestecul să stea 30 de minute, strecurați și apoi îmbibați un prosop cu lichidul rezultat.

UTILIZARE: Masați scalpul cu prosopul.

REMEDIUL NR. 54

INGREDIENTE: Sare de bucătărie.

UTILIZARE: Frecați scalpul timp de 10-12 minute, lăsați-l așa timp de o oră și apoi clătiți sarea și masați scalpul. Folosiți această metodă o dată pe săptămână.

REMEDIUL NR. 55

INGREDIENTE: O linguriță de coniac, o linguriță de ulei de porumb, o linguriță de chefir.

PREPARARE: Amestecaţi toate ingredientele.
UTILIZARE: Frecaţi cu amestecul întreg scalpul, acoperiţi cu o pungă de plastic şi puneţi deasupra o tocă. Rămâneţi aşa timp de 15-20 de minute. Clătiţi complet părul şi masaţi scalpul.

REMEDIUL NR. 56

INGREDIENTE: 0,5 litri de sfeclă roşie rasă.
PREPARARE: Se pune sfecla într-un borcan de un litru, apoi se toarnă apă fiartă. Se acoperă borcanul cu un capac şi se lasă să fermenteze la temperatura camerei timp de 5 zile, după care se strecoară lichidul.
UTILIZARE: Frecaţi scalpul cu lichidul rezultat o dată pe zi, până când se termină. Repetaţi tratamentul după două luni.

Acum, că aţi înţeles cum trebuie abordată pierderea părului, începeţi să vă masaţi scalpul. Începeţi astăzi. Astfel, ca mulţi dintre pacienţii mei, veţi avea un motiv serios să vă bucuraţi de ceea ce veţi vedea în oglindă peste patru luni.

Sfaturi de încheiere

1. Trebuie să-ţi placă de tine aşa cum eşti.
2. Nu invidia pe nimeni.
3. Dacă nu-ţi place de tine aşa cum eşti, schimbă-ţi cumva viaţa.
4. Furia, insultele şi criticile la adresa ta şi a altora sunt foarte dăunătoare sănătăţii proprii.
5. Dacă iei o decizie, aplic-o.
6. Ajută-i cu bucurie pe cei săraci, bolnavi sau bătrâni.
7. Nu te gândi niciodată la boli, bătrâneţe sau moarte.
8. Iubirea este cel mai bun remediu împotriva bolii şi a îmbătrânirii.
9. Lăcomia, avariţia şi incapacitatea de a-ţi învinge slăbiciunile sunt duşmanii tăi.
10. Grijile sunt cele care te trimit pe lumea cealaltă.
11. Cele mai grave păcate sunt frica şi venalitatea.
12. Cea mai bună zi a vieţii tale este astăzi.
13. Cel mai bun oraş este cel în care te simţi norocos că trăieşti.
14. Cea mai bună meserie este cea care îţi face plăcere.
15. Cea mai mare greşeală este să-ţi pierzi speranţa.
16. Cel mai mare dar pe care îl poţi primi sau oferi este iubirea.
17. Cea mai de preţ posesiune este sănătatea ta.

Anexa A

Bolile de la A la Z

Alcoolismul

Abuzul de alcool produce multă durere şi suferinţă, afectându-i nu doar pe cel care abuzează, ci şi familia şi prietenii acestuia. Când sunt puşi în faţa unor situaţii stresante de viaţă, unii recurg în mod repetat la o tărie, pentru a-şi „detensiona" tensiunea nervoasă. Spre deosebire de consumul moderat de alcool, abuzul distruge sănătatea şi relaţiile.

O foarte înţeleaptă zicală din Antichitate spune:

> *Trei lucruri sunt foarte rele când le foloseşti excesiv şi foarte bune când le foloseşti în cantităţi moderate — pâinea, sarea şi vinul.*

Am scris mai sus despre pâine şi sare. Să vedem cum este cu vinul.

Auzim încă din copilărie despre efectele dăunătoare ale alcoolului. Nu vă spun nimic nou. Vă sugerez să vă gândiţi şi la beneficiile pe care le poate aduce consumul moderat de alcool.

Am văzut cândva un foarte interesant desen animat. Animalele din deşertul Kalahari s-au adunat să ia masa împreună. S-au consumat mici fructe, parţial fermentate. Drept rezultat al consumării lor, toate animalele au devenit paşnice — prădători şi pradă, lei şi antilope, tigri şi elefanţi,

toată lumea era fericită şi a uitat de ură şi agresiune. Rezultă că mamiferele (între care şi omul, cea mai dezvoltată specie) au nevoie de mici cantităţi de alcool. Acesta determină creierul să elibereze „hormonul fericirii", relaxând muşchii, micşorând concentraţia şi tensiunea din sistemul nostru nervos. De toate aceste beneficii ne vom bucura doar dacă vom consuma alcool în cantităţi mici, tratându-l ca pe un medicament. Şi Hipocrate credea că alcoolul, în cantităţi moderate, este bun şi pentru oamenii sănătoşi, şi pentru cei bolnavi.

După părerea lui Louis Pasteur, vinul are tot dreptul să fie considerat băutura cea mai sănătoasă dintre toate, dacă este consumat cu moderaţie. Filosofii Greciei Antice le repetau adesea adepţilor: „Puterea zeilor cu greu poate egala utilitatea vinului", iar un vechi dicton oriental spune: „Oricine poate bea, câtă vreme ştie când, unde şi cât şi dacă îşi poate permite".

Acest tip de raţionament se poate găsi în părerile multor intelectuali respectaţi. Necazurile încep când uităm de moderaţie. Acest termen se aplică în toate aspectele vieţii, nu numai la mâncat şi băut.

Este mai dificil să determinăm ce înseamnă „cantităţi moderate". Termenul poate avea înţelesuri diferite pentru persoane diferite. Pornind de la studii întinse pe mulţi ani, cercetătorii americani au sugerat că următoarele cantităţi sunt inofensive: 1 gram de vin sau 0,25 grame de tărie per kilogram de greutate corporală per zi. Diversele tipuri de vin ne influenţează în mod diferit sănătatea. De pildă, vinul alb ne curăţă rinichii, ne stimulează uşor sistemul nervos şi îmbunătăţeşte digestia. Vinul roşu îmbunătăţeşte funcţionarea ficatului, calmează sistemul nervos, îmbunătăţeşte procesul respiraţiei şi micşorează riscul de atac de cord la persoanele cu nivel ridicat al colesterolului.

Informaţia prezentată mai jos poate fi utilă pentru oricine, de la abstinenţi până la băutorii de forţă. Studii efectuate în diferite ţări au ajuns la concluzii comune privind influenţa consumului de vin pentru diferite sisteme ale corpului nostru:

1. Afectează pozitiv sistemul nervos şi stimulează glandele endocrine.
2. Îmbunătăţeşte digestia (în special a proteinelor animale), prin stimularea secreţiei de sucuri gastrice.
3. Ajută la menţinerea unui pH adecvat al sucurilor gastrice.
4. Influenţând pozitiv sistemul digestiv, el micşorează parţial stresul asupra întregului corp.
5. Celulele ficatului stimulate de alcool furnizează mai multă bilă în duoden.
6. Sărurile de potasiu prezente în vin şi în coniac au efecte diuretice asupra rinichilor.
7. Centrii respiraţiei sunt stimulaţi, ceea ce îmbunătăţeşte ventilaţia plămânilor.
8. Îmbunătăţeşte sistemul cardiovascular, determinând vasele de sânge să se dilate sau să se contracte, ceea ce se constituie într-un masaj.
9. Alcoolul spală şi transportă în afara corpului produsele toxice (de pildă, fenolul).
10. Aroma lui delicată stimulează centrii noştri olfactivi.
11. Alcoolul are calităţi dezinfectante şi antitoxice.
12. Împiedică acumularea de grăsime în pereţii vaselor de sânge, reducând riscul bolilor cardiovasculare.

În ultimii ani, s-au efectuat mai multe studii privind influenţa alcoolului asupra muşchiului cardiac. Unii cercetători au tras concluzia că toate băuturile care conţin alcool

întăresc inima. Ei subliniază în mod deosebit conținutul ridicat de antioxidanți naturali prezenți în vinul roșu. S-a remarcat faptul că persoanele care nu consumă niciun fel de băuturi alcoolice suferă mult mai adesea de probleme cardiace. Oameni de știință din Anglia și Elveția au tras concluzia că alcoolul consumat în cantități moderate reduce riscul de atac de cord cu 40% și riscul de probleme la vasele de sânge cu 20%.

Doresc să subliniez că băutul vinului este benefic în special pentru persoanele în vârstă și pentru persoanele care suferă de anemie sau de o stare generală slăbită a sănătății.

În Burgundia există o zicală: „Vinul este laptele pentru vârstnici." Persoanele de peste cincizeci de ani sunt sfătuite să prepare și să consume „băutura de viață lungă" o dată pe săptămână (cel mai bine duminica, în cadrul unui grup de prieteni). Băutura este în mod deosebit utilă pentru femeile care au ajuns la menopauză.

Prepararea „băuturii de viață lungă": Se amestecă într-un vas două sticle de vin dulce sau demisec cu 0,5 litri de apă. Se fierbe timp de 10 minute la foc mic. Se adaugă cât ții între degete cuișoare, scorțișoară și cardamom, plus 10 felii de lămâie decojită, după care se mai fierbe timp de alte 5 minute. În sfârșit, se adaugă o lingură de coniac, se oprește focul, se acoperă vasul cu un capac și se lasă să se răcească timp de 20 de minute. Amestecul se strecoară și se bea cât încă este cald. Rețeta de mai sus este pentru 10 porții. Pentru o singură porție, împărțiți toate cantitățile la 10.

Lipsa de moderație poate conduce la dependență, care ar trebui tratată ca o boală. Alcoolicii nu vor să recunoască asta și nici nu vor să se supună vreunui tratament. Organismul lor se obișnuiește cu otrava și cere doze regulate de otravă. Rutinele de purificare pot ajuta la ruperea acestui

cerc vicios. Când în organismul lui circulă un sânge curăţat, un alcoolic este în măsură să gândească limpede asupra consecinţelor grave ale dependenţei continue şi a răului produs lor şi celor apropiaţi. Ieşirea din starea de negaţie este un uriaş pas înainte, dar lipsa unei voinţe puternice va împiedica adesea depunerea de eforturi susţinute pentru o recuperare totală. Aici trebuie să intre în scenă familia şi prietenii, care trebuie să ofere o susţinere plină de înţelegere şi compasiune.

Iată un tratament pentru cei care doresc să scape de această dependenţă.

REMEDIUL NR. 57

Rupeţi în bucăţi mici patru frunze de laur şi puneţi-le într-o sticlă de 0,5 litri de votcă. Lăsaţi sticla într-un loc întunecos timp de 14 zile. Când veţi încerca să beţi din ea, veţi vomita serios; senzaţia ar trebui să vă dezguste definitiv de alcool.

Dacă un alcoolic nu înţelege la nivelul conştientului cât de gravă este situaţia şi nici cât de necesar este să se trateze, cineva din imediata lui apropiere poate încerca altă metodă, care conţine elemente de hipnoză. Aceasta poate funcţiona chiar şi în cazurile în care persoana dependentă nu este dispusă să depună eforturi pentru reabilitare. Ordinele pe care le primim în stare de somn lucrează la nivelul subconştientului. Am folosit metoda în cabinetul meu şi o consider una dintre cele mai eficiente în tratarea alcoolismului. Aceeaşi idee generală se poate folosi şi pentru abordarea altor probleme, cum ar fi roaderea unghiilor, udarea patului sau somnambulismul, în cazul copiilor. Trebuie să fim răbdători în eforturile pe care le facem, chiar dacă va fi nevoie să încercăm de câteva ori înainte de a obţine rezultate vizibile.

REMEDIUL NR. 58

Acest tratament are două etape.

Stadiul 1

Înainte ca „subiectul" să se culce (de pildă, în timpul mesei de seară), spuneți-i următoarele cuvinte: „O să vin să discut cu tine despre ceva foarte important, când o să dormi". Rostiți aceste cuvinte pe un ton normal, fără accentuări.

Stadiul 2

Când „subiectul" a adormit, intrați în liniște în camera lui și începeți să-i mângâiați ușor părul. Începeți să-i vorbiți, folosindu-i numele, de pildă „Matei, mă auzi?" Chiar dacă nu veți primi niciun răspuns, continuați să vorbiți și să mângâiați părul „subiectului", ca și cum ați împărtăși o problemă cu un prieten. După cam cinci minute, atingeți tâmplele subiectului, folosind degetul mare și degetul mijlociu ale mâinii drepte. Ar trebui să fiți în măsură să simțiți pulsând arterele temporale. În acest moment, puteți începe sugestia, spunându-i în mod repetat „subiectului" că trebuie să renunțe, de pildă „Matei, mâine te lași de băut. Când te trezești, vei fi uitat de acest obicei. Nu ți-a adus nimic bun". Folosiți-vă de imaginație pentru crearea de sugestii. Ultima frază ar trebui să fie ceva la modul: „Dormi profund și odihnește-te, iar când vei fi bine odihnit trezește-te și uită de dependența ta. La nevoie, o să revin să discut cu tine despre problemă, până când vei putea face pasul." Apoi părăsiți în liniște camera.

Notă: Dacă „subiectul" se trezește când îi atingeți părul, continuați să-i mângâiați părul și să vorbiți liniștit. Când îl veți auzi din nou respirând regulat și profund, reveniți la

sugestie. Am prezentat aici doar ideea generală despre cum ar trebui să decurgă tratamentul. Propria intuiție și cunoașterea personală a „subiectului" vă vor permite să creați cea mai bună metodă pentru necesitățile dumneavoastră specifice.

Anemia

Notă: Citiți cu atenție informațiile despre proprietățile sucurilor de fructe și legume (vezi și *Cum să trăim 150 de ani*, pp. 97-99).

REMEDIUL NR. 59
INGREDIENTE: Suc de sfeclă.
ADMINISTRARE: Beți jumătate de cană de șase ori pe zi, timp de 3-4 săptămâni.

REMEDIUL NR. 60
INGREDIENTE: 3 sfecle mari.
PREPARARE: Radeți sfeclele, puneți ce rezultă într-un borcan de jumătate de litru și turnați peste ele 150 de grame de vodcă. Lăsați în lumina soarelui sau într-un loc cald timp de 14 zile și apoi strecurați lichidul.
ADMINISTRARE: Beți înainte de masă 30 de grame din acest lichid. Dacă analizele sângelui nu se îmbunătățesc, repetați tratamentul.

REMEDIUL NR. 61
INGREDIENTE: Suc de aloe vera (150 de grame), miere (250 grame), vin roșu (350 mililitri).
PREPARARE: amestecați toate ingredientele.
ADMINISTRARE: Beți 30 de grame din amestec de trei ori pe zi, cu 20 de minute înainte de masă.

REMEDIUL NR. 62

INGREDIENTE: Ceai de plante făcut din frunze de zmeură sălbatică.

ADMINISTRARE: Beţi zilnic 3-4 pahare.

REMEDIUL NR. 63

INGREDIENTE: Ceai de plante, făcut din frunze de urzică (cel mai bine ar fi să fie recoltate în luna mai).

ADMINISTRARE: Beţi zilnic 3-4 pahare.

REMEDIUL NR. 64

Tratament cu coji de ouă — vezi pagina 33.

REMEDIUL NR. 65

INGREDIENTE: Sucuri proaspăt stoarse din morcovi, sfeclă şi ridichi negre.

PREPARARE: Se amestecă în cantităţi egale.

ADMINISTRARE: Se consumă câte două linguri pe zi, timp de trei luni.

Aritmia

REMEDIUL NR. 66

INGREDIENTE: Lămâi rase 500 grame, miere 500 grame, 20 de sâmburi de caisă fărâmiţaţi.

PREPARARE: Se mixează ingredientele.

ADMINISTRARE: Se consumă o lingură înainte de micul dejun şi de masa de seară.

Arsuri

- Puneţi morcovi raşi fin peste zona afectată.

- Amestecaţi un gălbenuş cu o linguriţă de unt (ar trebui să semene cu maioneza), puneţi pe un tampon moale şi aplicaţi pe zona afectată. Va uşura durerile va împiedica formarea de cicatrice.
- Clătiţi zona afectată sub un jet de apă rece şi aplicaţi cu generozitate bicarbonat de sodiu alimentar. În caz de arsuri în gât, clătiţi cu o lingură de ulei şi apoi înghiţiţi uleiul.

Arsurile stomacale

Arsurile la stomac sunt cauzate de combinarea neadecvată a unor tipuri de alimente. Diferite segmente ale tractului nostru digestiv secretă diverse sucuri digestive. Drept rezultat al unei incorecte combinări a alimentelor, hrana incomplet digerată se deplasează din stomac în duoden împreună cu sucul gastric acid, ceea ce conduce în cele din urmă la tulburări atât în stomac, cât şi în duoden. Arsurile stomacale sunt un efect secundar al tulburărilor funcţiilor digestive. Pentru preîntâmpinarea arsurilor stomacale, este suficient să respectăm câteva reguli importante.

- Hrana trebuie mestecată încet şi complet.
- Mâncaţi întotdeauna într-o atmosferă relaxată, eliberaţi de orice stres sau nelinişti.
- Încercaţi să mâncaţi numai produse proaspăt pregătite.
- Limitaţi aportul de alimente grase sau prăjite.
- Nu beţi în timpul mesei.

Pentru abordarea arsurii stomacale, se pot utiliza câteva tratamente simple:

- Terapia cu suc de lămâie este foarte eficientă (pp. 43-44).

- Beţi sucul stors dintr-o lămâie amestecat cu o coajă de ou făcută pulbere.
- Mâncaţi la micul dejun numai hrişcă, timp de 14 zile, pe stomacul gol (aveţi grijă să o mestecaţi complet).
- Uscaţi în tigaie o lingură de hrişcă şi apoi râşniţi-o. Consumaţi o cantitate mică (un vârf de linguriţă) de 3-4 ori pe zi, împreună cu câteva linguri de apă.

Arterioscleroza

- Beţi jumătate de cană de suc stors din cartofi cruzi, pe stomacul gol, dimineaţa, timp de 14 zile.
- Faceţi un tratament cu lămâi.
- Curăţaţi-vă ficatul.
- Mâncaţi un grepfrut pe stomacul gol, dimineaţa, şi încă unul seara, cu două ore înainte de ultima masă a zilei.
- Beţi 2-3 căni de ceai verde în fiecare zi.
- Curăţaţi-vă sistemul limfatic.
- Curăţaţi-vă sângele.
- Aplicaţi setul de exerciţii Nishi (pp. 125-127).
- Faceţi duşuri alternativ fierbinţi şi reci dimineaţa şi după-amiaza.
- Beţi o treime de cană de suc de dovleac, o cană de suc de pepene verde sau o treime de suc de sfeclă, de trei ori pe zi, cu 15 minute înainte de mese.

REMEDIUL NR. 67

INGREDIENTE: 250 de grame de hrean; 3 litri de apă.

PREPARARE: Spălaţi şi radeţi hreanul (250 de grame). Turnaţi trei litri de apă fierbinte peste hrean, fierbeţi timp de 20 de minute şi apoi strecuraţi.

ADMINISTRARE: Beţi o jumătate de cană, de trei ori pe zi.

REMEDIUL NR. 68

INGREDIENTE: grepfruturi, ulei de măsline.

PREPARARE: Zdrobiți în mixer o jumătate de grepfrut, apoi amestecați cu o lingură de ulei de măsline.

ADMINISTRARE: Se consumă zilnic, timp de o lună, apoi se așteaptă o lună și se repetă tratamentul. Folosiți această terapie o dată pe an.

REMEDIUL NR. 69

PREPARARE: Radeți și amestecați nuci, stafide, miere și smochine, câte 100 de grame din fiecare.

ADMINISTRARE: Se consumă o lingură de două ori pe zi.

REMEDIUL NR. 70

INGREDIENTE: Sucul stors din două căpățâni mari de usturoi și 250 de grame de votcă.

PREPARARE: Turnați votca peste sucul de usturoi într-un borcan de jumătate de litru și lăsați la loc întunecos timp de 12 zile.

ADMINISTRARE: Se consumă câte 20 de picături, de trei ori pe zi (cu 30 de minute înaintea meselor), timp de trei săptămâni. Se face pauză de o lună; se repetă timp de alte trei săptămâni și așa mai departe, până când se consumă toată cantitatea.

REMEDIUL NR. 71

INGREDIENTE: O lingură de făină de porumb.

PREPARARE: Se pune într-o cană, se umple cana cu apă fiartă și se lasă să stea 10 ore (peste noapte).

ADMINISTRARE: Se bea dimineața, pe stomacul gol (cât timp băutura rămâne limpede).

REMEDIUL NR. 72

INGREDIENTE: O cană de suc de morcovi, o cană de hrean ras, o cană de miere, sucul de la o lămâie.

PREPARARE: Se amestecă ingredientele, se toarnă într-o sticlă şi se păstrează la frigider.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o linguriţă, de trei ori pe zi.

Artrita

REMEDIUL NR. 20, de la pagina 75.
REMEDIUL NR. 9, de la pagina 72.
REMEDIUL NR. 18, de la pagina 75.
REMEDIUL NR. 19, de la pagina 75.

Ascaris (paraziţi intestinali)

REMEDIUL NR. 73

INGREDIENTE: O ceapă.

PREPARARE: Se toacă ceapa foarte mărunt, se toarnă peste ea o cană de apă fierbinte, se lasă să stea 12 ore şi se strecoară sucul.

ADMINISTRARE: Se bea zilnic o cană, timp de 5-7 zile.

REMEDIUL NR. 74

Mâncaţi 200 de grame de seminţe de dovleac pe stomacul gol.

REMEDIUL NR. 75

INGREDIENTE: Un pahar de lapte, 10 căţei de usturoi decojiţi.

PREPARARE: Se pune usturoiul într-un vas, se toarnă laptele peste el, se încălzeşte încet până la punctul de fierbere şi se lasă suficient de mult cât să se răcească, după care se strecoară.

ADMINISTRARE: Se bea laptele. La o jumătate de oră după aceea, folosiți un laxativ din plante. După încă trei ore, efectuați o clismă (irigare intestinală), utilizând 200 de mililitri de apă caldă.

REMEDIUL NR. 76

INGREDIENTE: Ceapă, vodcă.

PREPARARE: Se ia o sticlă de 200 de mililitri, se umple jumătate cu ceapă tocată fin, jumătate cu vodcă, se lasă să stea la loc cald şi întunecos, după care se strecoară lichidul.

ADMINISTRARE: Se consumă o lingură de lichid de trei ori pe zi, înainte de mese.

REMEDIUL NR. 77

O altă metodă eficientă, care se poate folosi şi de către copii, este să se bea o cană de suc proaspăt stors din pulpă de dovleac în fiecare dimineaţă, pe stomacul gol.

Astm bronşic

Pentru ca un remediu să fie eficient, vertebrele cervicale şi cele toracice trebuie să fie aliniate corect. Pentru a opri un atac brusc de astm, persoana afectată poate înghiţi câteva cuburi mici de gheaţă sau poate mesteca o boabă de cafea, ori poate să bea o cană de înlocuitor de cafea pe bază de orz. Atacul poate fi oprit şi dacă persoana afectată va sta culcată cu faţa în jos, pe o podea tare, în timp ce i se masează umerii. Pentru tratarea astmului, un tratament foarte eficient este hipnoterapia.

REMEDIUL NR. 78

INGREDIENTE: O cană de suc de ridichi negre.

PREPARARE: Se fierbe sucul şi apoi se lasă să se răcească.
ADMINISTRARE: Se bea o cană cu 15 minute înainte de fiecare masă.

REMEDIUL NR. 79

INGREDIENTE: Unt (100 grame), 5-8 căţei de usturoi pisaţi, un praf de sare.
PREPARARE: Se amestecă ingredientele.
ADMINISTRARE: Se întinde pe o felie de pâine şi se mănâncă.

REMEDIUL NR. 80

(pentru tratarea astmului la copii)
INGREDIENTE: 5 pastile de aspirină zdrobite, o lingură de untură.
PREPARARE: Se amestecă ingredientele.
ADMINISTRARE: Se întinde pe o bucată de pânză şi se pune pe pieptul copilului, 10 zile la rând.

REMEDIUL NR. 81

INGREDIENTE: 40 de cepe de mărime medie, un litru de ulei de măsline.
PREPARARE: Se toarnă apă fierbinte pe cepe şi se lasă să stea până când se înmoaie, apoi se frig în ulei până când devin moi de tot şi se zdrobesc până se fac pastă.
ADMINISTRARE: Se consumă o lingură dimineaţa, pe stomacul gol şi o lingură seara. Se păstrează în frigider. Înainte de folosire, se poate încălzi, dacă doriţi.

Balonare

Pentru a împiedica acumularea gazelor, trebuie mai întâi să efectuaţi o curăţare a intestinului gros (vezi pagina 122).

Este de asemenea important să se consume combinațiile adecvate de alimente (vezi tabelul 2, pagina 56), pentru că zaharurile şi amidonul incomplet digerate care se deplasează din intestinul subțire în cel gros vor fermenta, producând gaze. În special persoanele care au probleme cardiovasculare ar trebui să evite balonarea, deoarece intestinele umflate pot conduce la atac de cord. Există câteva metode de abordare a balonării.

1. Clismă cu muşeţel (în caz că survine o balonare subită, însoțită de dureri abdominale): Se fierb 200 de grame de ceai de muşeţel, folosind un pliculeţ (sau o linguriță) de muşeţel. I se adaugă un litru şi jumătate de apă fiartă şi răcită la temperatura corpului. Soluția se va folosi pentru o irigare intestinală (vezi pagina 149). După aceea, persoana stă culcată pe spate timp de 30-40 de minute, acoperind zona stomacului şi cea a ficatului cu o pernă electrică.
2. Sucul stors din cartofi cruzi este un minunat remediu împotriva balonării şi a altor probleme ale tractului digestiv. Beți 100 de mililitri pe stomacul gol dimineața, în fiecare zi, timp de două săptămâni, luați o pauză de două săptămâni şi apoi continuați tratamentul timp de alte două săptămâni. Dacă problema nu este rezolvată, beți încă două 10 zile (după încă un interval de două săptămâni).
3. Preparați 400 de mililitri de ceai de eucalipt, turnând apă fiartă peste o mână de frunze de eucalipt. Se bea cald, pe stomacul gol.

Bronşita

Dacă tuşiți din cauza bronşitei, evitați cafeaua şi ceaiul, pentru că acestea irită căile respiratorii. Puteți bea ceaiuri de

plante sau lapte cu puţină miere şi un pic de bicarbonat de sodiu. Folosiţi miere pasteurizată, pentru că mierea pură poate să amplifice tusea.

Pentru bronşită acută, urmaţi unul din următoarele tratamente:

REMEDIUL NR. 82

INGREDIENTE: O cană de suc de morcovi proaspăt storşi, două linguri de miere.
PREPARARE: Se amestecă ingredientele.
ADMINISTRARE: Se consumă câte două linguri, de 5-6 ori pe zi.

REMEDIUL NR. 83

INGREDIENTE: O cană de suc de varză proaspăt stors, două linguri de miere.
PREPARARE: Se amestecă ingredientele.
ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, de patru ori pe zi.

REMEDIUL NR. 84

INGREDIENTE: O lingură de flori de tei, o lingură de miere.
PREPARARE: Se toarnă o cană de apă fiartă peste flori, se adaugă mierea şi se lasă să stea o oră, după care se strecoară.
ADMINISTRARE: Se bea câte o cană, de 3-4 ori pe zi.

Pentru bronşită cronică, încercaţi aceste tratamente care induc tusea.

REMEDIUL NR. 85

INGREDIENTE: 400 de grame de tărâţe.
PREPARARE: Se fierb 1,5 litri de apă, se adaugă tărâţele, se fierbe totul la foc mic timp de cinci minute, apoi se lasă să se răcească şi se strecoară.

ADMINISTRARE: Se bea tot timpul zilei. Se poate adăuga zahăr, pentru îmbunătăţirea gustului. Este o bună idee să nu beţi niciun alt fel de lichid.

REMEDIUL NR. 86

INGREDIENTE: O lingură de dulceaţă de zmeură, o lingură de miere, o lingură de vodcă sau coniac, suc dintr-o jumătate de lămâie.

PREPARARE: Se amestecă într-o cană şi se umple cu apă fiartă.

ADMINISTRARE: Se bea în înghiţituri mici, înainte de culcare.

REMEDIUL NR. 87

INGREDIENTE: Suc dintr-o lămâie, 100 grame de miere.

PREPARARE: Se amestecă ingredientele.

ADMINISTRARE: Se ia câte o lingură, de trei ori pe zi.

REMEDIUL NR. 88

INGREDIENTE: Frunze uscate de tei (100 grame), zmeură uscată (100 grame).

PREPARARE: Se toarnă un litru de apă fiartă peste ingrediente, se lasă să stea o vreme şi apoi se strecoară amestecul.

ADMINISTRARE: Se bea cald, înainte de culcare, în cantităţi de 200 de grame pe zi, timp de 2-3 zile.

REMEDIUL NR. 89

INGREDIENTE: Suc de ridichi negre, suc de hrean şi miere — câte o cană din fiecare.

PREPARARE: Se amestecă şi se lasă să stea timp de 3-4 ore.

ADMINISTRARE: Se ia de trei ori pe zi, la o oră după fiecare masă (adulţi — două linguri, copii — o linguriţă).

REMEDIUL NR. 90

INGREDIENTE: Ceapă tocată (50 de grame), oţet (20 de grame), miere (60 de grame).

PREPARARE: Se toarnă oţetul peste ceapă, se stoarce şi se strecoară lichidul din amestec. Se amestecă lichidul rezultat cu mierea.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură la fiecare jumătate de oră.

REMEDIUL NR. 91

INGREDIENTE: Ceapă tocată mărunt (100 de grame), zahăr cristalizat (100 de grame)

PREPARARE: Se amestecă zahărul cu ceapa şi se mixează ca o băutură. Se lasă să stea o vreme, apoi se strecoară lichidul din amestec.

ADMINISTRARE: Se consumă două linguriţe, de trei ori pe zi.

REMEDIUL NR. 92

INGREDIENTE: Usturoi, miere.

Preparare: Se zdrobeşte puţin usturoi şi se amestecă cu o cantitate egală de miere.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o linguriţă de trei ori pe zi sau o lingură înainte de culcare. Se bea odată cu medicamentul şi puţină apă caldă.

REMEDIUL NR. 93

INGREDIENTE: O sticlă de bere, o lingură de miere.

PREPARARE: Se toarnă berea într-un vas, se adaugă mierea şi se fierbe timp de 5 minute.

ADMINISTRARE: Se bea caldă, în timpul atacurilor de tuse.

REMEDIUL NR. 94

INGREDIENTE: Câteva ridichi, zahăr cristalizat.

PREPARARE: Se spală ridichile, se fac în ele găuri şi se umplu găurile cu zahăr. După cel puţin patruzeci de minute, se stoarce sucul.

ADMINISTRARE: Se consumă o linguriţă de trei ori pe zi.

Constipaţia

Constipaţia poate avea multe cauze. Depinde doar de dumneavoastră să alegeţi tratamentul cel mai eficient din lista de mai jos. Apariţia întâmplătoare şi sporadică a constipaţiei poate fi cauzată pur şi simplu de conţinutul nemişcat al stomacului. Este suficient să vă abţineţi de la a mânca şi de la a bea orice. Beţi doar o jumătate de pahar de apă fiartă şi uşor răcită la fiecare oră şi jumătate în timpul zilei şi problema o să dispară. Constipaţia cronică, în care subiectul nu are scaun timp de 36 de ore sau mai mult, este mult mai periculoasă şi poate produce o întreagă serie de probleme, de la dureri de cap şi până la atacuri de inimă. Cea mai eficientă strategie implică o irigare a intestinului gros (o clismă) şi restabilirea unei flore intestinale sănătoase. Alte metode care pot ajuta sunt dat mai jos:

- Mâncaţi două mere cu tot cu coajă, pe stomacul gol, în fiecare dimineaţă.
- Mâncaţi înainte de culcare două portocale. Cojiţi doar stratul exterior de cam un milimetru, lăsând pielea albă a fructului.
- Turnaţi o cană şi jumătate de apă fierbinte peste două linguriţe de tărâţe, acoperiţi vasul cu un capac, lăsaţi-l peste noapte şi mâncaţi a doua dimineaţă tărâţele. Continuaţi tratamentul timp de 10-14 zile.

- Puneţi într-o cană cu chefir 5-6 prune uscate şi lăsaţi să stea timp de 8-10 ore. Beţi chefirul şi mâncaţi prunele înainte de culcare, timp de 30 de zile, în fiecare zi.
- Beţi un pahar de apă rece pe stomacul gol în fiecare dimineaţă, timp de 7 zile.
- Turnaţi o cană de apă fierbinte peste o linguriţă de seminţe de in. Beţi cu tot cu seminţe înainte de culcare (nu mai mult de 14 zile. A nu se folosi seminţele de in dacă suferiţi de o boală cronică de ficat.)
- Consumaţi o lingură de ulei pe stomacul gol dimineaţa şi una seara, înainte de culcare.
- Beţi o cană de suc de morcovi pe stomacul gol, dimineaţa, pe stomacul gol.
- Beţi o cană de suc de cartofi cruzi dimineaţa, pe stomacul gol.
- Umflaţi şi dezumflaţi alternativ abdomenul de 20-40 de ori, dimineaţa, când încă vă aflaţi în pat.
- Consumaţi mai multe produse care promovează o funcţionare sănătoasă a intestinului: fructe şi legume sub orice formă, alimente sărate şi acre (de pildă, varză acră, castraveţi muraţi), miere, pâine de secară, hrişcă şi vin alb.
- Limitaţi consumul de cafea, ceai, supe fierbinţi, cacao, pâine albă, biscuiţi dulci şi alte produse din făină albă, carne grasă, produse afumate şi băuturi dulci.

Diabetul

Vezi pp. 152-154.

Dureri de articulaţii, oase şi muşchi

Vezi pp. 72-76.

Există două căi de a opri durerile de cap, fără a lua produse farmaceutice. Încercați următoarele metode:

- (pentru dureri serioase — migrene): Purtați un colier de chihlimbar pentru un timp îndelungat.
- (pentru dureri serioase — migrene): Efectuați metodele de purificare/curățare — cel puțin pentru intestinul gros, ficat și sistemul limfatic.
- Introduceți picioarele (cam 10 centimetri) într-un lighean cu apă fierbinte și beți un ceai fierbinte și tare, cu două linguriţe de zahăr sau miere, sau un ceai fierbinte de mentă, cu două linguriţe de zahăr.
- Dacă durerea de cap este produsă de o acumulare de gaze în abdomen, efectuați o clismă (după cum recomandă dr. Walker), apoi culcați-vă și acoperiți regiunea ficatului cu o pernă electrică, timp de 30-45 de minute.
- Puneți în ambele urechi dopuri din vată îmbibată cu suc proaspăt stors de sfeclă sau de ceapă.
- Faceți timp de 15 minute un duș alternat (rece-fierbinte). Începeți cu un duș fierbinte, deplasând treptat de la picioare spre cap, apoi un duș rece, în același mod și așa mai departe.
- Înainte de culcare, sugeți o linguriță de zahăr și apoi beți o cană de apă fierbinte, lăsată să se răcească puțin.
- Masați capul, gâtul și umerii.
- Dacă aveți impresia că una dintre nări lasă aerul să pătrundă cu dificultate, puneți în cealaltă nară un tampon și acoperiți nara cu un deget, respirând doar printr-o nară. Această metodă ar trebui să rezolve în 15-20 de minute durerea de cap.

- Efectuați orice set de exerciții de întărire a coloanei vertebrale, fiind atenți în mod deosebit la secțiunea cervicală a acesteia.
- Loviți ușor creștetul capului cu palma stângă și apoi cu dreapta, alternativ, de 100 de ori cu fiecare mână.
- Masați energic lobii urechilor cu degetele, până când aveți senzația că urechile au fost ciupite.

Eczema

După duș, frecați-vă în zonele afectate cu un amestec format din cantități egale de ulei de floarea-soarelui și oțet din cidru de mere.

Furuncule

Se prepară o turtă din puțină făină, lapte proaspăt și unt proaspăt. Se pune peste zona afectată și se lasă acolo peste noapte. În mod normal, „inima" furunculului ar trebui să dispară.

Gripa

Cele mai bune antibiotice pe care natura ni le-a făcut cadou se găsesc în ceapă, usturoi, lămâie și grepfrut. Tratamentele care includ oricare dintre aceste produse sau napii, pătrunjelul și frunzele de zmeură se pot folosi în tratarea gripei. Strategia fundamentală este să se bea o mulțime de sucuri proaspăt stoarse și să se consume compoziții produse în casă, pe bază de usturoi și ceapă. Mâncați mai puțin, beți și faceți exercițiu fizic mai mult și, cel mai important, faceți astfel încât să transpirați cât mai abundent. Curățați intestinul gros prin

irigare (clismă) cât mai curând după ce v-ați îmbolnăvit. Puteți face o clismă obișnuită (1-1,5 litri de apă, plus sucul stors dintr-o lămâie) timp de șapte zile, sau puteți să o alternați cu o clismă cu usturoi. Aceasta se obține pur și simplu turnând o cană de apă fierbinte pe trei-patru căței de usturoi, după care se zdrobesc, se strecoară și se utilizează lichidul pentru clismă.

Notă: Pentru a evita îmbolnăvirea în timpul sezonului de gripă, puteți utiliza următoarea formulă în fiecare zi, între octombrie și aprilie. Se dau pe răzătoare două lămâi (înlăturați sâmburii), se curăță și se taie în bucăți mici două căpățâni de usturoi, se amestecă totul bine și se toarnă peste 1,5 litri de apă fiartă. Se lasă să stea timp de trei zile într-un loc întunecos, la temperatura camerei, apoi lichidul se strecoară și se păstrează în frigider. Se consumă o lingură pe stomacul gol, dimineața, și una înainte de culcare (o linguriță, în cazul copiilor). Dacă veți urma acest tratament cu rigurozitate, probabilitatea de a face gripă va fi foarte redusă.

Este, de asemenea, o bună idee să efectuați o irigare nazală. Se dizolvă o linguriță de sare și o linguriță de bicarbonat de sodiu alimentar într-o cană de apă caldă și apoi se adaugă cinci picături de iod. Folosiți soluția pentru a iriga alternativ ambele nări.

Puteți utiliza următorul preparat din usturoi pentru a vă feri de gripă în cazul unei epidemii:

REMEDIUL NR. 95

INGREDIENTE: Doi sau trei căței de usturoi, 30-50 mililitri de apă fiartă.

PREPARARE: Se taie mărunt usturoiul, se toarnă apa fierbinte peste el, se lasă să stea o oră-două, se strecoară. Se păstrează cel mult două zile, numai la frigider.

ADMINISTRARE: Se foloseşte pe post de picături nazale, o dată sau de două ori pe zi, câte 2 sau 3 picături în fiecare nară.

- Pentru a evita să vă infectaţi familia, puteţi să agăţaţi de gât un mic săculeţ din bumbac cu usturoi tocat mărunt (doi sau trei căţei). Pentru a proteja copiii mici de o epidemie de gripă, se pune un asemenea săculeţ cu usturoi tocat pe o farfurioară, lângă copil.
- O altă metodă de evitare a gripei este să se mestece în fiecare dimineaţă o frunză de eucalipt şi să se ţină în gură permanent o asemenea frunză (între obraz şi gingie) în timpul contactelor cu persoanele infectate cu gripă. Puteţi, de asemenea, să vă clătiţi gâtul cu suc proaspăt de sfeclă, amestecat cu o linguriţă de oţet 3%.

Dacă totuşi nu aţi putut preîntâmpina infectarea şi vă îm bolnăviţi, urmaţi următoarele sfaturi:

- Beţi ceai fierbinte cu lămâie (sau cu dulceaţă de zmeură) sau lapte cald cu miere (o lingură per cană), cât de des puteţi.
- Încălziţi esenţă de muşeţel şi inspiraţi vaporii.
- Puneţi în nări timp de şapte minute, de 3-4 ori pe zi, tampoane de vată îmbibate în suc proaspăt de ceapă.
- Stoarceţi o ceapă într-un vas mic şi inspiraţi adânc aburii sucului timp de 2-3 minute, de trei ori pe zi.
- Tocaţi mărunt o căpăţână de usturoi şi amestecaţi cu o cantitate egală de miere (ideală ar fi mierea de tei). Consumaţi o lingură înainte de culcare, după care beţi puţină apă caldă.
- Tocaţi mărunt o ceapă, turnaţi 0,5 litri de apă fiartă peste ea şi păstraţi într-un loc cald. Amestecul se bea cald: jumătate din el înainte de culcare şi jumătate dimineaţa următoare.

- Turnaţi o cană de apă fiartă peste două linguri de zmeură uscată (sau 100 de grame de zmeură proaspătă). Lăsaţi să stea timp de 10-15 minute, adăugaţi o lingură de miere şi amestecaţi bine. Se consumă cald, înainte de culcare, pentru a stimula transpiraţia.
- Se toarnă apă fiartă peste un amestec (unu la unu) de flori uscate de tei şi zmeură (o cană de apă pentru o lingură de amestec). Se înveleşte vasul într-un ştergar şi se ţine aşa o oră, apoi se strecoară lichidul. Se bea o cană, de 3-4 ori pe zi.
- Turnaţi 0,5 litri de apă fiartă peste un amestec (cât ţii între degete, în cantităţi egale) din flori uscate de tei şi frunze de coacăze negre. Se fierbe timp de 5 minute, se înveleşte vasul într-un ştergar şi se ţine aşa o jumătate de oră, apoi se strecoară lichidul. Se bea o cană de trei-patru ori pe zi, la temperatura normală a ceaiului.

Hemoroizii

Hemoroizii (venele dilatate din partea inferioară a intestinului gros) apar de obicei la persoanele care consumă în mod obişnuit cantităţi mari de pâine, dulciuri, cafea, ceai şi tot felul de sendvişuri cu produse din carne.

Între altele, hemoroizii sunt un semn al unui sistem circulator ineficient, al unor artere şi vene neflexibile şi al unui sânge îngroşat, datorat unei deficienţe în mineralele care se găsesc în mod natural în legume şi fructe. Hemoroizii pot fi produşi şi de contactul dintre anus şi suprafeţe reci. Adesea, femeile fac hemoroizi după dislocarea vertebrelor lombare, care poate surveni la naştere.

Înlăturarea chirurgicală a hemoroizilor este benefică pentru toţi cei implicaţi, mai puţin pentru pacient. De regulă,

hemoroizii reapar după un timp, pentru că operația nu înlă tură cauza lor.

Puteți încerca tratamentele descrise mai jos. Chiar dacă sunt eficiente, ele sunt și unica metodă de a rezolva și simp tomele.

- Tăiați un băț (gros cam cât degetul mic al mâinii) dintr-un cartof crud și puneți-l în rect pe timpul nopții. Utilizați acest tratament o noapte din două, timp de două săptămâni.
- În loc să folosiți după scaune hârtie igienică, spălați anusul cu apă alternativ caldă și rece (de câte cinci ori fiecare) și ștergeți cu blândețe, cu un prosop moale.
- Puneți două linguri de tutun într-o găleată de plastic pe care se poate ședea confortabil. Turnați peste tutun un litru de apă fiartă, puneți un capac și lăsați să stea 20 de minute. Când aburii nu mai ard, luați capacul și stați pe găleată timp de 3-5 minute.
- Beți următoarele amestecuri de sucuri cu 15 minute înainte de fiecare masă:
  — 50 grame morcovi + 40 grame țelină + 20 grame păstârnac + 30 grame spanac.
  — 90 grame morcovi + 60 grame spanac.
- Introduceți în rect un cub de gheață învelit într-o pân ză de bumbac, timp de 5-10 secunde. Folosiți această metodă după scaune (când folosiți spălarea, în locul hârtiei igienice), timp de o lună-două.

Pentru a scăpa de hemoroizi, treceți la un regim alimentar constând strict din legume și fructe, timp de două săptămâni, în timpul lunilor de vară. Nu mâncați niciun fel de carne, cio colată, produse din făină albă sau produse lactate. Nu beți cafea, cacao sau băuturi alcoolice. Puteți mânca în cantități

mici nuci în loc de pâine şi puteţi bea ceai de coacăze, mure sau muşeţel.

În final, încă o remarcă importantă: dacă suferiţi de hemoroizi sunteţi cu un pas mai aproape de a vă îmbolnăvi de cancer la colon.

Infecţii cu fungi

REMEDIUL NR. 96

(împotriva infecţiilor cu ciuperci sub unghiile mâinilor sau picioarelor)

INGREDIENTE: Cafea râşnită.

PREPARARE: Se toarnă apă fiartă peste cafeaua râşnită (suficient cât să se producă o cafea tare), se lasă să se răcească şi se toarnă într-un lighean, cu tot cu zaţ.

ADMINISTRARE: Se introduce zona afectată în lichid, de câteva ori pe zi.

REMEDIUL NR. 97

(pentru tratarea infecţiilor cu fungi în jurul degetelor de la picioare)

Se spală picioarele complet înainte de a culcare, apoi se scufundă în oţet din vin şi se poartă peste noapte ciorapi îmbibaţi în oţet din vin.

REMEDIUL NR. 98

(pentru tratarea infecţiilor cu fungi din jurul degetelor de la picioare)

Se zdrobesc frunze de mentă împreună cu cristale de sare într-o pulbere fină, care se va plasa între degete, timp de o oră. Se repetă procedeul de câteva ori, după care infecţia ar trebui să fie complet eliminată.

Infecţii cu staphylococcus aureus

Vezi Remediul 40 de la pagina 144.

Inflamaţiile sfârcurilor

- Se storc două frunze de varză albă, suficient cât să se obţină puţin suc, apoi se pun cele două frunze pe sâni, unde se păstrează timp de una până la trei ore.
- Se amestecă o cană de făină cu o lingură de miere, aluatul se modelează într-o turtă, cu care se acoperă zona afectată timp de 40-60 de minute.

Insomnia

Cea mai bună cale de a-ţi asigura un somn bun este să mănânci o mulţime de fructe şi legume şi să bei sucuri proaspăt stoarse. Un alt tratament care poate fi încercat este să se consume puţină miere înainte de culcare. Puteţi pur şi simplu să înghiţiţi o lingură de miere, să o beţi dizolvată într-o cană de apă fiartă, să beţi o cană de lapte în care aţi dizolvat o linguriţă de miere sau să faceţi o cană de ceai verde cu o jumătate de lingură de miere şi două linguriţe de smântână. Dacă vă umpleţi perna cu frunze de eucalipt sau cu fân, puteţi avea parte de un somn odihnitor. Altă metodă simplă este să vă înfundaţi nara dreaptă cu un tampon de vată şi să respiraţi numai prin nara stângă cel puţin 5 minute. Dau mai jos alte două alte remedii care se ocupă de insomnie:

REMEDIUL NR. 26, de la pagina 82-83.

REMEDIUL NR. 99

INGREDIENTE: Seminţe de mărar (50 de grame), vin roşu dulce (un litru).
PREPARARE: Se fierb împreună timp de 1-2 minute.
ADMINISTRARE: Se beau cam 50 de mililitri înainte de culcare.

Lipsă de poftă de mâncare (la copii)

REMEDIUL NR. 100

INGREDIENTE: 4 linguriţe de zmeură.
PREPARARE: Se pune zmeura într-un termos, se umple cu apă şi se lasă să stea timp de două ore.
ADMINISTRARE: Se bea cald, câte o jumătate de cană, de patru ori pe zi.

REMEDIUL NR. 101

INGREDIENTE: Suc de ţelină.
ADMINISTRARE: Se consumă câte două linguriţe, de trei ori pe zi, cu 30 de minute înainte de fiecare masă.

Menopauza

Pentru a întârzia venirea menopauzei, utilizaţi următoarele tratamente începând de la vârsta de 40 de ani.

REMEDIUL NR. 102

INGREDIENTE: 200 de grame de vin alb şi 10-12 căţei de usturoi.
PREPARARE: Se încălzeşte lent vinul până la punctul de fierbere, se adaugă usturoiul şi se fierbe timp de încă 30 de

secunde, se lasă să se răcească şi se toarnă într-o sticlă de sticlă de culoare întunecată. Se păstrează într-un loc întunecos, la temperatura camerei.
ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, de trei ori pe zi, cu 20 de minute înainte de masă, trei zile la rând (zilele 1,2,3; 11, 12, 13; 21, 22, 23 ale fiecărei luni). Tratamentul ajută şi la recăpătarea capacităţii de a naşte, îmbunătăţeşte aspectul tenului şi aduce o senzaţie de bună stare.

Formulă utilizată pentru oprirea hemoragiei şi pentru eliminarea simptomelor neplăcute ale menopauzei:

REMEDIUL NR. 103

INGREDIENTE: Coaja de la zece portocale, doi litri de apă fiartă, puţin zahăr sau miere.
PREPARARE: Se pun cojile de portocale în apa care fierbe, se acoperă oala cu un capac şi se fierbe încet, până când vor mai fi rămas doar 0,7 litri de lichid. Strecuraţi lichidul de două ori şi adăugaţi zahărul sau mierea, pentru îmbunătăţirea gustului. Turnaţi lichidul într-o sticlă şi păstraţi-l la frigider.
ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, de 3-4 ori pe zi.

Obezitatea

Alimentaţie pentru reducerea greutăţii:

- Mâncaţi, timp de 10 zile, numai diverse tipuri de cereale (cu puţine frunze de plante verzi). Fierbeţi cerealele în apă, fără să adăugaţi sare. Puteţi mânca până la 7 tipuri diferite de cereale pe zi, fără limite în ce priveşte cantitatea. Reduceţi cât mai mult posibil aportul de lichide. Această dietă vă va permite să pierdeţi 5-7 kilograme din greutatea în exces.

- Păstrați alimentația dumneavoastră obișnuită, dar mestecați fiecare îmbucătură de 100 de ori înainte să o înghițiți. Beți apă numai cu cel puțin 15 minute înainte și cu două ore după masă. Dacă aplicați cu strictețe acest sfat timp de o lună, puteți să vă reduceți greutatea cu 5-10 kilograme.
- În prima săptămână, mâncați numai două portocale și trei ouă fierte tari (fierbeți-le timp de 12 minute) de trei ori pe zi. Ameliorați acest regim cu cantități mari de fructe și legume crude în a doua săptămână.
- Beți 3 căni de suc de varză proaspăt stors în fiecare dimineață și seară.

Roșu în gât

REMEDIUL NR. 104

INGREDIENTE: O lămâie tăiată în bucăți mici.

ADMINISTRARE: Se suge fiecare bucată de lămâie timp de 10 minute, apoi se înghite. (Este eficient în special la vârste mici.)

REMEDIUL NR. 105

INGREDIENTE: Frunze de varză albă.

ADMINISTRARE: Se pun frunzele de varză pe gât și se înfășoară în jurul lor un fular de lână. Se înlocuiesc frunzele cu unele proaspete după două ore.

REMEDIUL NR. 106

Se ține palma dreaptă pe gât și stânga lipită de tâmplă, timp de 15-20 de minute. Se repetă zilnic, timp de 3-5 zile.

REMEDIUL NR. 107

INGREDIENTE: Jumătate de linguriță de sare, jumătate de linguriță de bicarbonat de sodiu alimentar, patru picături de iod.
PREPARARE: Se dizolvă totul într-o cană de apă fiartă.
ADMINISTRARE: Clătiți gâtul de câteva ori pe zi.

REMEDIUL NR. 108

INGREDIENTE: O cană de suc de sfeclă, o linguriță de oțet de cidru de mere sau oțet din vin.
PREPARARE: Se amestecă ingredientele.
ADMINISTRARE: Se clătește gâtul de 8-10 ori pe zi.

REMEDIUL NR. 109

INGREDIENTE: Trei linguriţe de coajă de ceapă ruptă în bucăți.
PREPARARE: Se pun în 0,5 litri de apă, se fierbe şi apoi se lasă să se răcească.
ADMINISTRARE: Se clătește gâtul de 5-6 ori pe zi.

REMEDIUL NR. 110

INGREDIENTE: O linguriță de miere.
PREPARARE: Se dizolvă într-o cană de apă.
ADMINISTRARE: Se clătește gâtul de 8-10 ori pe zi.

REMEDIUL NR. 111

INGREDIENTE: Sucul stors din două cepe.
ADMINISTRARE: Se consumă câte o linguriță, de patru ori pe zi.

REMEDIUL NR. 112

INGREDIENTE: Un măr, o ceapă.

PREPARARE: Se rad şi se amestecă.
ADMINISTRARE: Se consumă câte două linguriţe, de trei ori pe zi.

REMEDIUL NR. 113

INGREDIENTE: O sfeclă roşie, o linguriţă de oţet.
PREPARARE: Se rade sfecla, se adaugă oţetul, se lasă să stea câteva ore şi se strecoară lichidul într-un vas de sticlă.
ADMINISTRARE: Se consumă câte 1-2 linguriţe pentru clătirea gâtului, după care se înghite.

REMEDIUL NR. 114

INGREDIENTE: Lapte (150 grame), 4-5 smochine uscate.
PREPARARE: Se toarnă laptele într-o oală, se adaugă smochinele uscate şi se fierbe timp de 5-7 minute.
ADMINISTRARE: Se bea în înghiţituri mici (şi se mănâncă smochinele) înainte de culcare. Se repetă câteva zile.

REMEDIUL NR. 115

INGREDIENTE: O pară.
PREPARARE: Se spală, se curăţă de coajă şi se stoarce sucul.
ADMINISTRARE: Se bea în înghiţituri mici, se ţine în gură o vreme, apoi se înghite.

Tensiune sangvină scăzută

Persoanele care au în mod obişnuit tensiune sangvină redusă ar trebui să fie active fizic — să meargă şi să alerge cât mai mult posibil.

- Turnaţi o cană de apă fiartă peste o linguriţă de ceai negru, acoperiţi cu un capac şi lăsaţi să infuzeze timp de 5-7 minute. Adăugaţi două linguri de smântână,

puţină sare şi o linguriţă de zahăr. Amestecaţi băutura şi lăsaţi să se răcească. Beţi timp de 7 zile, dimineaţa şi seara (cu 10 minute înainte de masă) şi apoi faceţi o pauză de o săptămână. Repetaţi ciclul până când tensiunea dumneavoastră sangvină revine la normal.

- Folosirea cu regularitate a saunei, o dată pe săptămână, normalizează tensiunea sanguină.
- Duşurile alternative fierbinţi şi reci reglează în mod minunat tonusul vaselor de sânge.
- Vibromasajul ajută la mărirea tensiunii sangvine. Staţi în picioare, ridicaţi-vă pe vârfurile degetelor, cu braţele de-a lungul corpului, apoi lăsaţi cu forţă toată greutatea pe călcâie. Repetaţi exerciţiul de 20 de ori, dimineaţa şi seara. O lovire ritmică a podelei cu călcâiele vă va mări tensiunea sangvină.
- Loviţi alternativ podeaua cu călcâiele (de 20-30 de ori pentru fiecare picior) dimineaţa şi seara. Continuaţi exerciţiul zilnic, până când tensiunea sangvină se normalizează.
- Exerciţiile „Peştele" şi „Gândacul" din setul de exerciţii Nishi (vezi pp. 125-126) ajută la regenerarea sistemului circulator. Ele nu vor rezolva problema tensiunii scăzute, dar vor ajuta la îmbunătăţirea stării generale a sănătăţii.
- Dacă tensiunea dumneavoastră sangvină scade odată cu modificarea vremii, beţi cel puţin o cană de suc de morcovi (patru părţi) amestecat cu suc de sfeclă (o parte).
- Tratamentul preventiv cu suc de lămâie (vezi pp. 43-44) poate fi folosit pentru mărirea tensiunii sanguine.

Tensiunea sangvină ridicată

Pentru a reduce tensiunea sangvină, este necesar să curăţim sistemul circulator şi ficatul. Limitaţi aportul de grăsimi şi produse făinoase. Mâncaţi mai multe produse bogate în vitamina C şi fiţi mult mai activi fizic.

REMEDIUL NR. 116

INGREDIENTE: O cană de sfeclă crudă rasă, o cană de miere.
PREPARARE: Se amestecă ingredientele.
ADMINISTRARE: Se consumă o lingură de trei ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mese, timp de trei luni.

REMEDIUL NR. 117

INGREDIENTE: Două căni de suc de sfeclă, 250 grame de miere, suc stors dintr-o lămâie, o cană de suc de coacăze negre, o cană de vodcă.
PREPARARE: Se amestecă ingredientele cu mixerul.
ADMINISTRARE: Se consumă o lingură de trei ori pe zi, cu o oră înainte de mese.

REMEDIUL NR. 118

INGREDIENTE: Suc din 3 kilograme de ceapă, 500 de grame de miere, membranele despărţitoare de la 25 de nuci, un litru de vodcă.
PREPARARE: Se amestecă sucul de ceapă cu mierea, se adaugă membranele despărţitoare, se toarnă vodca peste amestec şi se lasă să stea într-un loc întunecat, timp de 10 zile.
ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, de trei ori pe zi.

REMEDIUL NR. 119

INGREDIENTE: 0,5 litri de vodcă şi 200 grame de usturoi tăiat.

PREPARARE: Se toarnă vodca într-o sticlă de culoare întunecată de trei sferturi de litru, se adaugă usturoiul şi se lasă într-un loc întunecat timp de 6-8 zile (se scutură din când în când). Se strecoară lichidul, se închide ermetic şi se păstrează la frigider.
ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, de trei ori pe zi, înainte de mese.

REMEDIUL NR. 120

INGREDIENTE: Membrane despărţitoare de miez de nucă, provenind din 1 kilogram de nuci, un litru de vodcă.
PREPARARE: Se pun membranele într-un vas de sticlă, se toarnă vodca peste ele şi se lasă să stea până când culoarea aminteşte de un ceai negru tare.
ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, de trei ori pe zi, înainte de mese.

REMEDIUL NR. 121

INGREDIENTE: 20 grame de usturoi tăiat mărunt, 100 grame de zahăr cristalizat (tos).
PREPARARE: Se amestecă într-un pahar, care apoi se umple cu apă fiartă. Se agită pentru dizolvarea completă a zahărului şi se lasă să stea timp de 4-6 ore într-un loc întunecos.
ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, de trei ori pe zi, înainte de mese.

REMEDIUL NR. 122

Se consumă o lingură de miere amestecată cu brânză de casă, de două-trei ori pe zi.

REMEDIUL NR. 123

Se bea o cană de ceai cu o lingură de miere, în fiecare zi, înainte de culcare.

REMEDIUL NR. 124

INGREDIENTE: O lămâie fără sâmburi, 200 de grame de merişor, 200 de grame de măceşe, 200 de grame de miere.

PREPARARE: Se ţine un timp lămâia în apă care fierbe, ştergeţi-o cu o bucată de pânză, apoi radeţi fin. Zdrobiţi merişorul şi măceşele. Puneţi totul într-un vas de sticlă, adăugaţi miere, mixaţi bine şi lăsaţi să stea timp de 24 de ore.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, de trei ori pe zi, cu 15 minute înainte de mese, timp de 14-30 de zile.

Transpiraţie nocturnă excesivă

Se freacă pielea cu oţet din cidru de mere înainte de culcare.

Tulburări ale glandei tiroide

- Se poartă un colier de chihlimbar.
- Se îmbibă trei bucăţi de coajă de stejar în apă şi se foloseşte soluţia rezultată prin infuzare pentru comprese de gât. Se aplică acest tratament pentru o lungă perioadă de timp.
- Se acoperă un kilogram din fructul numit *Aronia melanokarpa* cu un kilogram de zahăr şi se lasă să stea în frigider până când se produce sucul. Se consumă o linguriţă sau două, de trei ori pe zi.
- Se rade o jumătate de lămâie, cu tot cu coajă, se adaugă cu una sau două linguriţe de zahăr şi se mănâncă amestecul (de preferinţă cu două ore înainte de masă).
- Se bea de două ori pe zi o cană de suc de lămâi, ceea ce va produce bune rezultate (Vezi tratamentul cu suc de lămâie de la pp. 43-44).

REMEDIUL NR. 125

(în cazul unor dureri de ficat)

INGREDIENTE: O cană de ulei de măsline, o cană de suc de grepfrut.

PREPARARE: Se amestecă cele două lichide (în mixer).

ADMINISTRARE: Se efectuează o clismă seara, la cel puţin două ore după masa de seară. Aşezaţi-vă pe pat, culcaţi pe partea dreaptă, şi puneţi o pernă electrică pe zona ficatului. Repetaţi procedeul o dată la două zile, în total de 3-5 ori.

Pentru a uşura durerile cauzate de o inflamare a ficatului sau a vezicii biliare, încercaţi unul dintre tratamentele de mai jos:

REMEDIUL NR. 126

INGREDIENTE: Suc de varză.

ADMINISTRARE: Se bea o cană, de trei-patru ori pe zi, timp de 40 de zile.

REMEDIUL NR. 127

INGREDIENTE: 1 kilogram de ceapă tocată, două căni de zahăr.

PREPARARE: Se amestecă ingredientele, se pune amestecul în cuptor, se încălzeşte uşor, până când produce un sirop galben, se scoate lichidul şi se toarnă într-o sticlă sau borcan de culoare închisă.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, în fiecare dimineaţă, pe stomacul gol, timp de trei luni.

REMEDIUL NR. 128

INGREDIENTE: Suc de dovleac.

ADMINISTRARE: **Se bea câte o cană, de două ori pe zi, înainte de masă, timp de 30 de zile.**

REMEDIUL NR. 129

(pentru stimularea secreției de bilă în cazurile de tulburări la ficat)

INGREDIENTE: **100 grame de măceşe, puţin zahăr.**

PREPARARE: **Se pun măceşele într-un termos de un litru, se umple termosul cu apă fiartă, se închide şi se lasă să stea peste noapte.**

ADMINISTRARE: **Se bea întreaga cantitate în timpul unei zile, adăugându-se puţin zahăr, pentru îmbunătăţirea gustului.**

REMEDIUL NR. 130

(pentru tratarea pietrelor la vezica biliară)

INGREDIENTE: **O mână de frunze de mesteacăn.**

PREPARARE: **Se fărâmiţează frunzele, se toarnă peste ele o cană de apă fiartă, se lasă să se infuzeze timp de 20 de minute (amestecaţi cu o lingură de lemn din când în când) şi apoi se strecoară lichidul.**

ADMINISTRARE: **Se consumă câte o cană din fiertură înainte de masa de dimineaţă şi de cea de seară.**

REMEDIUL NR. 131

(pentru tratarea pietrelor la vezica biliară)

INGREDIENTE: **Varză albă.**

PREPARARE: **Se toacă varza mărunt şi se strecoară din ea sucul.**

ADMINISTRARE: **Se bea câte o cană odată.**

REMEDIUL NR. 132

(pentru tratarea pietrelor la vezica biliară)

INGREDIENTE: **O ridiche neagră.**

PREPARARE: **Se rade ridichea şi se stoarce sucul din ea.**

ADMINISTRARE: **Se consumă 2-3 linguri de suc proaspăt, zilnic.**

REMEDIUL NR. 133

(pentru tratarea colicilor la ficat şi a pietrelor la ficat)

INGREDIENTE: **10 smochine uscate, o cană de apă fiartă, 0,5 litri de lapte fierbinte şi o linguriţă de zahăr.**

PREPARARE: **Se taie fin smochinele, se pun într-un vas smălţuit, se toarnă peste ele apa fiartă, se aduc din nou la punctul de fierbere, se adaugă laptele şi zahărul şi se lasă să se răcească.**

ADMINISTRARE: **Se bea lichidul în sorbituri mici, cât încă este cald, apoi se mănâncă smochinele.**

Tulburări oculare

Se rade un măr sau un cartof, se amestecă un albuş şi se pune pe ochi. Se clăteşte cu apă fiartă şi apoi uşor răcită.

Tulburări renale

REMEDIUL NR. 134

INGREDIENTE: **Seminţe de dovleac (100 de grame), seminţe de in (100 de grame).**

PREPARARE: **Se toarnă un litru de apă peste seminţele de dovleac. Se fierb la foc mic timp de o oră, apoi se lasă să se răcească. Se toarnă peste seminţele de in 200 de mililitri de apă, se fierb 20-30 de minute şi se face o compresă.**

ADMINISTRARE: Se bea băutura din seminţe de dovleac şi se mănâncă seminţele de dovleac. Compresa cu seminţe de in se pune pe regiunea rinichilor, în fiecare zi, timp de o săptămână.

Eliminarea pietrelor şi a nisipului la rinichi

REMEDIUL NR. 135

INGREDIENTE: O lingură de pătrunjel verde tocat, o lingură de păstârnac tăiat mărunt.
PREPARARE: Se toarnă o cană de apă fiartă peste ingrediente şi se continuă fierberea la foc mic, timp de o oră şi jumătate. Se strecoară şi se împarte în trei părţi egale.
ADMINISTRARE: Se bea câte una din părţi de trei ori pe zi, cu 15 minute înainte de mese.

REMEDIUL NR. 136

INGREDIENTE: O lingură de seminţe de in.
PREPARARE: Se toarnă o cană de apă peste seminţe, se încălzeşte până la punctul de fierbere şi apoi se strecoară lichidul.
ADMINISTRARE: Se bea o cană pe zi, timp de 7 zile.

REMEDIUL NR. 137

INGREDIENTE: 3 linguri de seminţe de morcovi.
PREPARARE: Se pun seminţele într-un vas, se toarnă 600 de mililitri de apă fiartă, se înveleşte vasul într-un şţergar, se lasă să stea timp de 10 ore şi apoi se strecoară sucul.
ADMINISTRARE: Se bea câte o ceaşcă, de 5-6 ori pe zi, până se termină toată cantitatea.

REMEDIUL NR. 138

INGREDIENTE: Coajă de pepene verde.

PREPARARE: **Se taie coaja de pepene, se usucă în cuptor şi se râşneşte. Se toarnă 50 mililitri de apă fiartă pe o lingură din pulberea rezultată şi se lasă să se răcească.**
ADMINISTRARE: **Se bea de 3-5 ori pe zi, până se rezolvă problema de sănătate.**

REMEDIUL NR. 139

INGREDIENTE: **O lămâie (fără sâmburi), 50 grame de miere, 50 grame ulei vegetal.**
PREPARARE: **Se înmoaie pentru o clipă lămâia în apă clocotită şi apoi se usucă, se rade, se pune într-un vas de sticlă, se adaugă mierea şi uleiul, se mixează bine şi se acoperă cu un capac.**
ADMINISTRARE: **Se ia o lingură, de 4-5 ori pe zi.**

Tratarea pietrelor la rinichi, a pietrelor la vezică şi a problemelor de urinare

REMEDIUL NR. 140

INGREDIENTE: **Ridichi negre, miere.**
PREPARARE: **Se rad ridichile negre şi se stoarce sucul din ele. Se amestecă sucul cu miere, în cantităţi egale.**
ADMINISTRARE: **Se bea o jumătate de cană, o dată pe zi, timp de o lună.**

REMEDIUL NR. 141

INGREDIENTE: **Suc stors din hrean (atât rădăcină, cât şi frunze).**
ADMINISTRARE: **Se consumă câte o linguriţă de suc proaspăt stors, în fiecare dimineaţă şi seară.**

REMEDIUL NR. 142

INGREDIENTE: **Seminţe de morcovi.**

PREPARARE: Se usucă seminţele într-o tigaie şi apoi se râşnesc fin.
ADMINISTRARE: Se consumă câte o linguriţă, de trei ori pe zi, cu o cană de apă.

REMEDIUL NR. 143

INGREDIENTE: Două rădăcini uscate de păstârnac.
PREPARARE: Se pune păstârnacul într-un vas, se toarnă peste el un litru de apă fiartă şi se mai fierbe timp de 3 minute. Se lasă fiertura să stea timp de patru ore, apoi se strecoară lichidul din ea.
ADMINISTRARE: Se bea o jumătate de cană, de trei ori pe zi, până când problema de sănătate este rezolvată.

REMEDIUL NR. 144

INGREDIENTE: 1-11 linguri de frunze verzi de pătrunjel.
PREPARARE: Se pune pătrunjelul într-un vas, se umple cu apă fiartă, se acoperă cu un capac, se lasă să stea timp de 30 de minute, se strecoară lichidul într-un recipient de sticlă şi se închide cu un dop.
ADMINISTRARE: Se bea o cană de trei ori pe zi, până când problema de sănătate dispare.

REMEDIUL NR. 145

INGREDIENTE: 100 grame de nuci verzi (recoltate înainte de 7 iulie) şi 100 de grame de zahăr cristalizat sau miere.
PREPARARE: Se toacă mărunt nucile, se pun într-un borcan, se adaugă zahărul sau mierea, se închide borcanul ermetic şi se ţine în frigider timp de o lună.
ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, de trei ori pe zi, înainte de mese. Se păstrează numai la frigider.

REMEDIUL NR. 146

INGREDIENTE: 3 lămâi (cu coajă, dar fără sâmburi), 150 grame de usturoi decojit, 0,5 litri de apă fiartă şi răcită.

PREPARARE: Se bagă în mixer împreună lămâile şi usturoiul, se pun apoi într-un borcan de un litru, se umple borcanul cu apă, se lasă să stea timp de 24 de ore, se închide borcanul ermetic şi se păstrează într-un loc întunecos.

ADMINISTRARE: Se beau câte 50 de mililitri în fiecare dimineaţă.

REMEDIUL NR. 147

INGREDIENTE: Trei căni de apă, patru lămâi (fără sâmburi), o cană de miere şi sucul stors dintr-o lămâie.

PREPARARE: Se toarnă apa într-un vas şi se adaugă lămâile tocate mărunt. Se fierbe până când a mai rămas doar cam o cană de fiertură, se lasă să se răcească, se strecoară lichidul, se toarnă într-un vas de sticlă, se adaugă mierea şi sucul de lămâie, se amestecă bine şi se acoperă cu un capac.

ADMINISTRARE: Se consumă câte o lingură, zilnic, înainte de culcare, până când se termină toată cantitatea. Se păstrează numai la frigider.

În cazul unei colici renale, puneţi pe regiunea rinichilor o pernă electrică sau faceţi o baie fierbinte.

Atenţie! Inflamaţiile acute ale altor organe abdominale pot produce dureri similare. Dacă nu ştiţi cu absolută siguranţă că durerea este cauzată de o colică renală, nu urmaţi sfatul de mai sus şi luaţi legătura cu un doctor.

Cum împiedicăm formarea pietrelor la rinichi?

- Se toarnă o cană de apă fiartă peste coaja unui măr, se lasă să se pătrundă şi apoi se bea lichidul rezultat, de două ori pe zi.

- Se beau 30 de grame de suc de ridichi negre pe stomacul gol, dimineaţa.
- Se bea sucul stors dintr-o lămâie, amestecat (în mixer) cu o lingură de ulei de măsline, pe stomacul gol, dimineaţa, timp de şase luni.

Umflături

În caz de umflături, este o bună idee să mâncaţi o mulţime de fructe şi legume cu proprietăţi diuretice (care provoacă urinarea), cum ar fi ţelina, pătrunjelul, ceapa, usturoiul, pepenele verde, dovleacul, căpşunile sălbatice şi coacăzele negre. Ajută şi să beţi zilnic o cană de suc de dovleac.

REMEDIUL NR. 148
INGREDIENTE: Două cepe de mărime potrivită, o lingură de zahăr.
PREPARARE: Tăiaţi cepele în felii subţiri, presăraţi cu zahăr şi lăsaţi peste noapte să se producă sucul, apoi stoarceţi tot sucul.
ADMINISTRARE: Se consumă două linguri pe zi.

REMEDIUL NR. 149
INGREDIENTE: Patru linguriţe de seminţe de păstârnac.
PREPARARE: Turnaţi o cană de apă fiartă peste seminţe şi lăsaţi să infuzeze timp de 8-10 ore.
ADMINISTRARE: Se consumă o linguriţă, de trei-patru ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mese.

REMEDIUL NR. 150
(picioare umflate sau abdomen umflat)
INGREDIENTE: Coajă de nap turcesc.

PREPARARE: Tocaţi mărunt coaja şi turnaţi peste ea apă fiartă (trei căni de apă la o cană de coji). Acoperiţi vasul ermetic, ţineţi la foc mic (fără să fierbeţi) în cuptor timp de 4 ore şi apoi strecuraţi lichidul.

ADMINISTRARE: Se bea zilnic o cană de lichid.

Anexa B

Rețete sănătoase

Salate de primăvară

Salată de păpădie

Se introduc trei mănunchiuri de păpădie în apă sărată rece, pentru eliminarea gustului amar. Se toacă mărunt şi se amestecă cu 10 nuci tocate. Se adaugă o lingură de ulei de floarea-soarelui sau de miere.

Ridichi şi nuci

Se toacă sau se rad 15 ridichi (cam 100 de grame) şi se amestecă cu 8 nuci tocate (cam 40 de grame), se adaugă o linguriţă de ulei de plante şi peste amestec se pune deasupra nişte arpagic.

Salată franceză

Se toarnă o lingură de oţet din cidru de mere sau oţet de vin peste o sută de grame de lăptucă, se adaugă o lingură de ulei de plante şi o linguriţă de ceapă tocată; se amestecă totul bine.

Salată de sfeclă tânără

Se rad cinci sau şase sfecle tinere, se adaugă două linguri de smântână şi se drege cu puţin chimion.

Arpagic cu alune

Se toacă 50 de grame de arpagic şi se amestecă cu 50 de grame de alune mărunţite.

Ridichi cu nuci, păstârnac şi mentă

Se rad 15 ridichi, se adaugă păstârnacul tocat, puţină mentă şi mărar, puţin chimion şi şase linguri (50 de grame) de nuci tocate.

Se amestecă totul bine. Puteţi adăuga câteva frunze de salată, pentru decorare.

Salată de spanac

Se toacă o mână de spanac nou. Se adaugă o lingură de măcriş tocat şi o lingură de arpagic tocat. Se amestecă totul bine. Se adaugă trei linguri de alune tocate şi o lingură de afine.

Spanac cu ouă

Se bate un gălbenuş, se adaugă unt (o lingură şi jumătate), apoi se adaugă o lingură de suc de lămâie. Amestecate, ar trebui să producă o compoziţie groasă. Se adaugă un căţel zdrobit de usturoi şi două mâini de spanac tocat. Se amestecă din nou şi se pune deasupra o frunză de lăptucă.

Salată din frunze de sfeclă

Se taie frunzele de sfeclă (două mâini sau cam 60 de grame). Se prepară sosul: se amestecă un gălbenuş cu o lingură de suc de lămâie, o jumătate de lingură de muştar, o lingură de ulei de plante şi o linguriţă de arpagic tocat.

Castraveţi şi roşii

Se amestecă bucăţi de castravete cu felii de roşie; se adaugă deasupra patru linguri de nuci tăiate mărunt.

Salată de varză proaspătă

Se amestecă 100 de grame de varză tocată cu patru linguri de suc de grepfrut, o lingură de miere şi o jumătate de linguriţă de chimion.

Mazăre şi roşii

Se amestecă 50 de grame de mazăre nouă cu 120 de grame de roşii zdrobite şi două linguri de ulei de floarea-soarelui. Se pun deasupra pătrunjel verde tocat şi arpagic.

Mazăre şi morcovi

Se rade un morcov şi se amestecă cu 50 de grame de mazăre, o lingură de ulei vegetal, o lingură de suc de zmeură sau de coacăze şi o jumătate de ceapă tocată.

Morcovi cu arpagic

Se amestecă 100 de grame de morcov ras cu 30 de grame de arpagic tocat mărunt. Se adaugă o lingură de ulei vegetal şi se pune deasupra puţin castravete tocat mărunt.

Salată pentru curăţarea sângelui

Se rad 50 de grame de sfeclă şi 50 de grame de morcovi. Se adaugă 50 de grame varză tocată, o lingură şi jumătate de ulei de măsline şi o lingură şi jumătate de miere. Se amestecă totul bine şi se pun deasupra nişte fructe de pădure sau coacăze roşii.

Salată cu chimion

Se toacă mărunt 100 de grame de varză. Se adaugă o linguriţă de miere şi o linguriţă de chimion mărunţit.

Roşii cu morcovi şi nuci sau biscuiţi

Se zdrobesc 100 grame de roşii şi se amestecă cu 100 de grame de morcovi raşi, 30 de grame de pătrunjel tocat şi 50 de grame de nuci sau biscuiţi fărâmiţaţi. Se adaugă o lingură şi jumătate de ulei de măsline şi se amestecă din nou.

Roşii umplute cu varză murată

Se taie vârful unei roşii (3-4 milimetri) şi se goleşte conţinutul ei, lăsându-se doar un perete de 3-4 milimetri grosime. Conţinutul roşiei se amestecă cu varză roşie murată şi cu o linguriţă de ulei vegetal, umplându-se roşia golită cu acest amestec. Se pune deasupra o linguriţă de maioneză sau smântână, împreună cu pătrunjel mărunţit sau ceapă verde.

Salată din fasole verde

Se înlătură aţele de la 60 de grame de fasole nouă, moale şi se taie fin tecile. Se adaugă 50 de grame de salată verde în bucăţi mai mari şi două linguri de ulei de floarea-soarelui (se poate de asemenea adăuga o linguriţă de miere, pentru îmbunătăţirea gustului).

Morcovi şi ţelină

Se amestecă 50 de grame de morcovi raşi cu 50 de grame de ţelină tocată, o felie de castravete, 50 de grame de nuci tocate şi o lingură de miere. (Puteţi folosi două linguri de ulei de floarea-soarelui în locul nucilor.)

Salată de praz

Se toacă mărunt 50 de grame de praz, se adaugă trei linguri de maioneză, se lasă să stea o oră şi apoi se adaugă o lingură de ţelină tocată, puţin chimion şi o linguriţă de miere dizolvată în două linguriţe de apă.

Salată de dovleac

Se rade un morcov, apoi se rad 50 de grame de dovleac, ca şi 25 de grame de ţelină. Se adaugă 25 de grame de arpagic tăiat mărunt sau ceapă roşie, plus o nucă fărâmiţată.

Salate de iarnă

Sfeclă şi nuci

Se rad o sfeclă mare fiartă şi o jumătate de sfeclă crudă. Se adaugă un căţel de usturoi zdrobit şi o lingură de ulei vegetal. Se amestecă totul bine şi se pun deasupra nuci mărunţite şi puţin arpagic tocat.

Salată de cartofi

Se amestecă 75 de grame de cartof tocat mărunt cu 50 de grame de nuci mărunţite, o lingură de miere şi o linguriţă de hrean ras.

Salată bogată în vitamine

Se dau pe răzătoare 50 de grame de morcovi, 75 de grame de varză şi 50 de grame de cartof. Se adaugă 25 de grame de pătrunjel tăiat, 25 de grame de praz, două linguri de ulei vegetal, o lingură de miere şi 50 de grame de nuci tocate. Se amestecă totul bine.

Salată de hrean şi morcovi

Se dau pe răzătoare un morcov mare, plus 50 de grame de rădăcină de ţelină. Se adaugă o lingură de hrean ras, 10 grame de nuci sfărâmate şi o lingură de ulei vegetal. Se amestecă totul bine.

Sosuri şi maioneze

Sosurile şi maioneza cumpărate de la magazin conţin de obicei conservanţi, agenţi coloranţi şi alte substanţe străine corpului nostru şi care ne poluează sângele. Iată de ce este o bună idee să ne pregătim propriile sosuri şi maioneze.

Ulei de lămâie

Se adaugă treptat suc de la una sau două lămâi, pe măsură ce batem 25 de grame de ulei vegetal.

Maioneză de nuci

Se amestecă două linguri de nuci mărunţite cu o linguriţă de ulei vegetal, producând o pastă groasă. Adăugaţi apoi 3-4 linguri de ulei vegetal şi bateţi amestecul, în timp ce adăugaţi treptat suc stors dintr-o lămâie.

Sos de smântână

Se amestecă sucul stors dintr-o jumătate de lămâie cu trei linguri de smântână. Se adaugă un căţel zdrobit de usturoi, o jumătate de linguriţă de arpagic tăiat foarte mărunt sau de ceapă dată pe răzătoare şi o lingură de ulei vegetal. Se amestecă totul bine.

Suc de roşii

Se amestecă şase părţi de ulei vegetal cu o parte de suc de lămâie. Se amestecă cu suc de roşii şi se adaugă puţină ţelină rasă, pentru un mai bun gust.

Maioneză „curcubeu" — o maioneză bogată în vitamine

Se bat încet două gălbenuşuri, adăugând trei linguri de ulei vegetal. Se amestecă cu o lingură de ţelină rasă sau cu o linguriţă de ceapă rasă şi apoi se adaugă suc de lămâie. Se bate bine până când capătă consistenţa normală a maionezei. Puteţi colora maioneza în verde (cu suc de spanac), portocaliu (cu suc de morcovi) sau roz (cu suc de coacăze roşii).

Supe reci

Supele reci sunt cele mai bune în zilele toride ale verii şi toamnei. Persoanelor care au probleme cu regularitatea scaunului li se recomandă să le consume tot timpul anului. Ele sunt foarte bune pentru sănătate, deoarece, spre deosebire de supele fierbinţi, ele păstrează toate vitaminele, mineralele, apa structurată şi oxigenul conţinute în ingredientele lor.

Supă de roşii şi castraveţi

Se toarnă 10 linguri de lapte bătut peste 3 linguri de fulgi de ovăz şi se lasă să stea timp de 2-3 ore. Se adaugă castraveţi daţi pe răzătoare, roşii tăiate şi un căţel zdrobit de usturoi, apoi totul se amestecă bine şi i se adaugă deasupra pătrunjel tăiat.

Supă de roşii cu smântână

Se amestecă două roşii rase cu o lingură de smântână, se toarnă amestecul peste trei linguri de fulgi de ovăz, se lasă să stea o oră şi se adaugă apoi pătrunjel tăiat.

Supă de zmeură sau de căpşuni sălbatice

Se adaugă la o cană de lapte bătut trei linguri de apă minerală şi trei linguri de zmeură zdrobită (sau căpşuni sălbatice). Se mai poate adăuga şi o lingură de miere.

Supă de fructe uscate

Se lasă în apă peste noapte (8-10 ore) o mână de fructe uscate (prune, stafide, mere sau pere), se strecoară lichidul din ele, se adaugă două linguri de fulgi de ovăz şi o lingură de miere, se lasă să stea timp de încă 3-5 ore şi se mănâncă la micul dejun sau la cină.

Deserturi

Zăpadă de mere

Se rad două sau trei mere şi se adaugă o lingură de miere dizolvată într-o lingură de apă. Se amestecă bine. Separat, se bat două albuşuri, adăugând treptat puţin suc de lămâie. Se amestecă totul, după care se bate din nou. În sfârşit, puteţi decora produsul cu piersici, pere la conservă, căpşuni congelate, zmeură proaspătă sau coacăze (folosiţi-vă imaginaţia).

Pânză de mere

Se bat două gălbenuşuri şi două albuşuri de ou, separat. Se amestecă şi se bat din nou. Se dizolvă o lingură de miere într-o lingură de apă caldă. Se dau pe răzătoare trei mere dulci şi li se adaugă două linguriţe de suc de lămâie. Se amestecă totul şi se bate din nou. Se decorează cu fructe proaspete — fructe de pădure sau bucăţi de portocale sau grepfrut.

Prăjitură cu miere

Se amestecă 30 de grame de suc de lămâie cu 60 de grame de nuci sau arahide, tăiate mărunt. Se lasă să stea timp de o jumătate de oră, apoi se adaugă două linguri de miere şi 60 de grame de orez râşnit. Se amestecă totul şi se pune în forme de prăjituri. Se adaugă deasupra seminţe măcinate de floarea-soarelui.

DR. MIKHAIL TOMBAK este absolvent al Facultății de Biologie din cadrul Universității de Stat din Rusia. Timp de mulți ani a condus Centrul de Științe Medicale din Moscova. A scris o serie de bestselleruri având ca subiect îngrijirea sănătății și tratamentele. Suferind de numeroase boli, Mikhail Tombak a studiat intens terapiile alternative tibetane, chinezești și alte metode orientale, adesea experimentând pe propriul său corp și devenind astfel una dintre autoritățile mondiale de seamă în domeniile sănătății și longevității.

Vindecarea bolilor incurabile *prin metode naturale*

ÎN **VINDECAREA BOLILOR INCURABILE** AUTORUL OFERĂ TRATAMENTE ALTERNATIVE DE SUCCES PENTRU BOLI PE CARE MEDICINA TRADIȚIONALĂ LE-A DECLARAT INCURABILE, AȘA-NUMITELE „BOLI ALE CIVILIZAȚIEI".

Osteoporoza înseamnă deficit de calciu în oase. Conform medicinei tradiționale, este o boală incurabilă, având o componentă genetică.

Cancerul apare când sistemul imunitar este „în weekend". Remediile propuse în cartea de față se bazează pe tratamentele reușite ale bolii, efectuate de bine-cunoscuți naturopați din întreaga lume. Este prezentată și o teorie controversată privind originea cancerului.

Diabetul este de multe ori consecința unui stres psihologic accentuat. De regulă, boala se instalează la oamenii cu ficatul slăbit sau cu tulburări intestinale grave.

De asemenea, în carte veți găsi remedii pentru numeroase alte boli și afecțiuni, remedii care nu au niciun fel de efecte secundare negative.

LifeStyle
CITEȘTE sănătos
9 786069 280409
www.lifestylepublishing.ro
ISBN: 978-606-92804-0-9